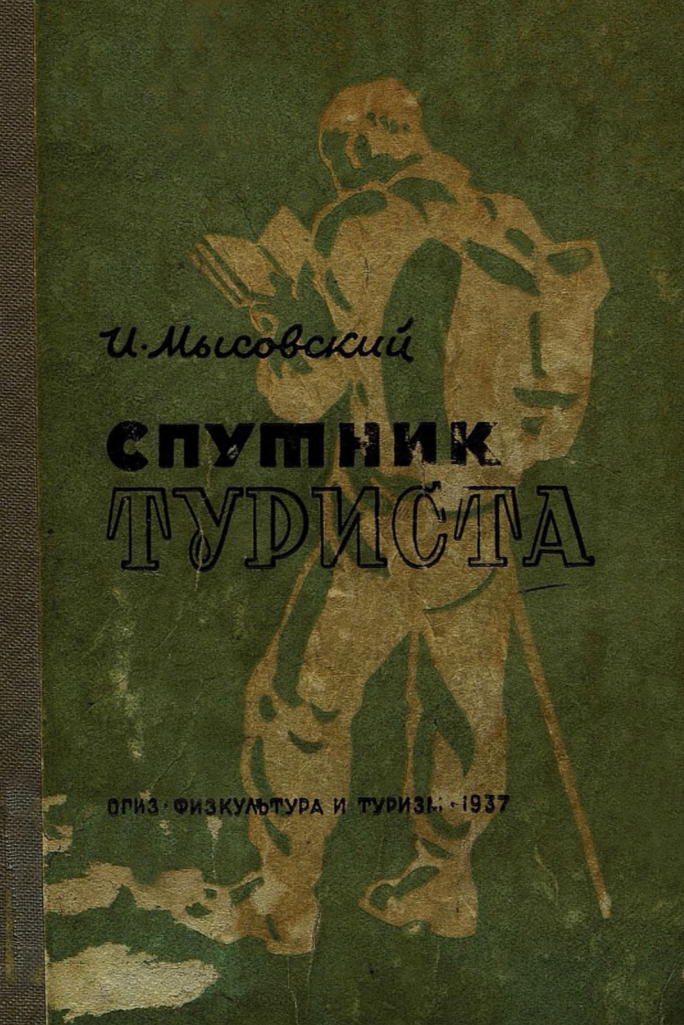

И. Мысовский
СПУТНИК ТУРИСТА
ОГИЗ · ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ · 1937

ИВ. МЫСОВСКИЙ

СПУТНИК ТУРИСТА

ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ
МОСКВА 1937

796. 5
М 95

Обложка худ. В. Смирнова

ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Каждое дело, когда вы заинтересованы в его благоприятном исходе, требует основательной подготовки. Нужно заранее учесть все его положительные и отрицательные стороны, все затруднения и недостатки.

Отправиться в путешествие — это не значит сесть в вагон поезда, приехать в какой-то отдаленный пункт и там решать, каким способом двигаться дальше. Маршрут путешествия, предстоящие остановки, длительность их, формы взятой на себя работы — все должно быть обдумано и решено заранее, во всем должна быть необходимая ясность.

Для тех, кто путешествует каждый год и имеет в этом отношении известный опыт, подготовка, особенно при поездке в знакомый уже район, займет немного времени. Турист-водник, отправляясь, скажем, к берегам Волги или Енисея, где он бывал и раньше, хорошо знает, какие предметы брать с собой и какие вопросы нужно выяснить заранее, чтобы потом не терять времени. Опыт-

ный альпинист имеет у себя все необходимые предметы снаряжения и знает, что нужно для похода. Для этой категории туристов подготовка будет состоять в изучении района.

Новичку нужно готовиться хорошо и основательно. Тот, кто путешествует впервые и не имеет самостоятельного опыта в путешествиях, должен к подготовке относиться со всей серьезностью, так как плохо подготовленное и неправильно организованное путешествие не только не приносит пользы, но в некоторых случаях имеет даже отрицательные последствия как в смысле общих результатов, так и для здоровья.

Поэтому каждому, кто отправляется в самостоятельное путешествие, нужно усвоить основное правило: успех путешествия зависит прежде всего от качества подготовки.

Ехать в расчете на то, что на месте все уладится, что все интересующие вопросы разрешатся сами собой, по меньшей мере легкомысленно.

Работу по подготовке к путешествию рекомендуется начинать заблаговременно и проводить ее до самого выезда.

Самое основное в подготовке — это предварительное теоретическое ознакомление с местностью, природными, климатическими и бытовыми особенностями района, выяснение

цен на местный транспорт, продукты и пр. и наконец учет степени трудностей, с которыми придется встретиться и преодолевать.

Относясь серьезно ко всем элементам подготовки, важно не преуменьшать, а несколько даже преувеличивать их значение для будущего путешествия.

Конечно все вопросы предстоящего путешествия легче и проще разрешить, пользуясь помощью консультаций по туризму. Во многих городах и крупных рабочих центрах есть местные туристско-экскурсионные управления, в которых можно получить практические указания как по разработке маршрута, так и по вопросам снаряжения, питания, цен на транспорт и т. д. Поэтому перед началом подготовки к путешествию совершенно необходимо воспользоваться этой возможностью и побеседовать по всем таким вопросам. Если в чем-либо вы и не получите точного и исчерпывающего ответа, то во всяком случае вам укажут компетентных лиц, которые охотно поделятся своими знаниями.

За консультацией по туризму можно обращаться и с письменными запросами, если в том месте, где вы живете, таких организаций нет. Ставить вопросы следует четко и по-деловому, не забывая указывать свой адрес.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИГОДНОСТЬ ДЛЯ ТУРИЗМА

Для того чтобы путешествовать, вовсе не обязательно быть абсолютно здоровым человеком.

Некоторые считают всякое путешествие утомительным занятием, нарушающим нормальный, раз заведенный распорядок жизни. В их представлении турист плохо питается, спит где попало и после дурно проведенной ночи опять, с трудом преодолевая всяческие препятствия, идет дальше.

Мы не будем доказывать, что самодеятельный туризм не требует никакой затраты энергии и не связан с отказом от некоторых удобств городской жизни. Во всяком путешествии—верхом, пешком, на плотах или на велосипеде — придется спать в палатках или прямо на земле под открытым небом, иногда мокнуть под дождем и испытывать чувство жажды и голода. Самодеятельный туризм — это не поездка в мягком вагоне, не плавание в великолепной каюте морского парохода.

Самодеятельный туризм обязательно связан с затратой физических сил и некоторыми неизбежными неудобствами. Но ценность самодеятельных путешествий в том и заключается, что человек, находясь в условиях здоровой природной обстановки, передвигаясь, преодолевая препятствия, в результате

укрепляет свое здоровье и обогащается разнообразным и богатым опытом.

Настоящий отдых, особенно от умственной работы, только и дается хождением пешком в горах, путешествием на лодке, когда приходится самому грести веслами или управлять парусом, и т. д. И только людям, не испытавшим прелести таких путешествий, они могут казаться ненужными и утомительными.

Бывает, конечно, что разочарование возникает после первого неудачного опыта: плохо организована поездка, не учтены некоторые существенные мелочи, взят маршрут не по силам — и в результате усталость и разочарование; но потому нам и приходится подробно останавливаться на подготовке к путешествию, что каждому, прежде чем отправляться в путь, нужно все эти вопросы хорошенько продумать и организовать свою поездку таким образом, чтобы в пути не было никаких неприятных осложнений.

Направление маршрута и выбор способа передвижения должны зависеть от физической подготовленности, от общего состояния организма и от характера утомления в результате своей профессиональной работы. Не нужно обманывать себя надеждой, что потом, если маршрут и окажется трудным, все как-нибудь обойдется.

Перед каждым путешествием, требующим

значительной затраты физических сил, напряженной работы сердца и легких, необходимо выяснить состояние своего организма, посоветоваться с врачом, пройти так называемый медосмотр. Нельзя, например, на первый раз избирать большие пешеходные маршруты, где потребуется делать продолжительные переходы, носить тяжелый рукзак и подниматься на значительные высоты, для которых требуются предварительная тренировка и акклиматизация.

Кроме того турист обязан учесть и климатические условия новой для него местности, быть осведомленным, нет ли там малярии или каких-либо других местных заболеваний, которые могли бы отрицательно отразиться на его здоровьи.

Отсюда надо сделать такой вывод: путешествовать может каждый (за исключением, конечно, тех, кто страдает болезнями, требующими клинического лечения), но выбор маршрута и способ передвижения должны определяться обязательно в зависимости от физических данных.

ВЫБОР РАЙОНА

Вопрос, куда поехать, решить не так просто. Обычное желание большинства: уехать куда-нибудь подальше, побыть среди южной природы, в горах, на берегу моря. Природ-

ные и климатические условия имеют решающее значение при выборе района. От них зависит самое желание поехать в путешествие, отдохнуть, набраться новых впечатлений.

Жители больших городов и промышленных центров стремятся провести свой отпуск среди живописной природы, почувствовать красоту и разнообразие субтропической растительности, погреться на солнце, загореть. Наоборот, живущие в отдаленных местностях, стремятся побывать в Москве, Ленинграде, на крупных новостройках и т. д.

Наш Союз огромен. Мы имеем такие районы, как Кавказ и Север, Среднюю Азию и безбрежную по своим просторам Сибирь. По всем этим местам можно путешествовать ежегодно и все-таки будут оставаться непосещенными значительные участки, по своему интересу ничуть не уступающие всему, с чем до этого пришлось столкнуться. Чем больше путешествуешь по району, тем он становится привлекательнее. Явления, мимо которых раньше проходил почти безучастно, раскрывают совершенно неожиданные качества.

Особенное значение это имеет в последние годы, когда буквально на глазах на бурных и порожистых реках возникают плотины и шлюзы, на пустырях — заводы и машинизированные хозяйства, в диких каменистых ущельях — промышленные разработки. Лицо всей страны неузнаваемо меняется. И

этот рост, это бурное кипение новой жизни захватывает своими колоссальными размахами.

В глухих, мало населенных местах, в тундрах, в тайге, в песчаных пустынях, в горных хребтах, по бассейнам могучих сибирских рек с большевистским упорством работают целые армии энтузиастов-строителей: прокладывают железные дороги, запруживают реки, взрывают гранит и воздвигают огромные здания. В короткие сроки создаются рудники и прииски, поднимаются огромные трубы над корпусами индустриальных гигантов, появляются новые социалистические города с кварталами благоустроенных рабочих домов, театрами, клубами, стадионами и обширными парками культуры и отдыха. Возникают новые отрасли промышленности и старые предприятия переоборудуются по последнему слову техники.

Все это не только хочется посмотреть, получить представление о том или ином районе или отрасли промышленности, но и возникает потребность в более углубленном ознакомлении с новыми формами и методами производства, в повышении своей квалификации, в обмене опытом.

Осмотр дает гораздо больше, чем изучение по фотографиям и чертежам. Туризм в этом случае выполняет огромную социальную функцию. Каждая поездка в другой рай-

он, каждое путешествие, когда оно строится целесообразно, с учетом всех имеющихся возможностей, дает огромный запас знаний, расширяет кругозор, помогает значительно лучше ориентироваться в смежных областях работы.

Таким образом, когда вы собираетесь отправиться по новому для себя пути, сам по себе напрашивается вопрос о смысле путешествия, о цели поездки. И выбор района подчиняется неминуемой целесообразности, с какой связываются задачи самого путешествия, даже если основной задачей является отдых.

Намечая район, не нужно особенно гнаться за тем, чтобы он был наиболее отдаленным. Часто у себя же под боком можно найти интереснейшие места, где иногда в более ярких формах представлены все те объекты, ради которых напрасно приходится ехать за тысячи километров.

Не следует забывать при этом и еще об одном важном обстоятельстве: путешествие по своему району организовать значительно легче и оно требует меньших денежных затрат.

Решая таким образом вопрос о районе, не нужно поддаваться первому желанию и настроению. Район следует избирать прежде всего в зависимости от цели, какая вами поставлена.

РАЗРАБОТКА МАРШРУТА

Построить маршрут после того, как выбран район, не такая трудная задача. Ежегодно издаются справочники-путеводители, которые помогают разработать маршрут для самодеятельного путешествия и дают сведения об условиях передвижения по тому или иному району. В зависимости от времени отпуска и имеющихся денежных средств можно комбинировать один маршрут с другим, выбрасывать лишнее и делать остановки там, где они справочником не предусмотрены.

Несколько сложнее строить маршрут по малоизвестным местам, по которым нет справочников.

Важно, чтобы маршрут протекал по разнообразной, здоровой и красивой местности, чтобы он давал максимум того, что можно использовать при осуществлении путешествия. Для этого следует, ознакомившись по литературе и другим источникам с особенностями края, остановиться на наиболее значительных и ярких по своему характеру объектах, которые полностью удовлетворяют вашим намерениям и запросам.

Необходимо наметить несколько вариантов пути, с учетом возможных способов передвижения, проверить положительные и отрицательные качества этих вариантов и

затем решать, на котором из них следует остановиться.

Маршрут необходимо строить по принципу возрастающего интереса: сначала общие, первоначальные сведения, затем более углубленное ознакомление с интересующими отраслями промышленности, хозяйства, природными богатствами страны и т. д.

В маршруте должна быть постепенность не только в смысле впечатлений, но и в отношении трудности пути. Нельзя намечать вначале большие пешие переходы, требующие значительной затраты сил и не вызванные необходимостью. Силы должны оставаться в запасе, нарастание впечатлений и трудностей должно быть постепенным.

По своей организующей цели маршрут должен представлять единое целое. Не нужно разбрасываться, захватывать в одну поездку все, пробегать через такие пункты, которые требуют к себе большего внимания. Метод путешествия «галопом по Европам» никуда не годится. Лучше взять на первый раз меньший участок, но основательнее с ним ознакомиться.

Путешествие можно повторить потом, тем более, что после первой поездки появится еще больший интерес к району. Маршрут, проведенный кинематографическими темпами, дает в результате полную неразбериху от всех этих мимолетных, поверхностных

впечатлений и вызывает чувство физической усталости. Человек обманывает себя мыслью, что он все видел, между тем ни в чем виденном он толком не разобрался и никакой пользы от этого не получил.

После того как составлено более или менее полное теоретическое представление о районе, о той местности, где будет проходить путешествие, техника построения самого маршрута особых затруднений не представит. Линия маршрута проводится через те пункты, где придется потом делать остановки.

Когда линия намечена, можно произвести расчет времени как на самый путь, так и на остановки в соответствии с продолжительностью отпуска и поставленными перед путешествием задачами.

Отбросив необходимое время на проезд по железной дороге туда и обратно и на остановки в начальном и конечном пунктах маршрута, все остальные дни вы разбиваете по километражу на преодоление самого пути, на отдых, ночлеги и т. д. Совершенно естественно, что при подсчете дней следует учитывать профиль местности и возможные препятствия в самом пути. Всегда нужно оставлять какой-то запас времени на случай непогоды. Это имеет особенное значение в путешествиях по Кавказу в июле (даже в августе), когда бывают периоды сплошных

дождей и приходится отсиживаться на промежуточных базах.

Очень важным является вопрос, откуда начинать путешествие. Выбор зависит главным образом от того, каким способом придется двигаться дальше и что нужно приобрести дополнительно из продовольствия и снаряжения.

В тех случаях, когда этот пункт достаточно известен и является наилучшим (например Нальчик для многих маршрутов по Кавказу), раздумывать долго не приходится. Возникает вопрос, где закончить маршрут. При разрешении его нужно всегда иметь в виду, что конечный пункт должен быть удобным хотя бы для кратковременного отдыха, для ликвидации некоторых предметов (например продажа лодки, лошади и пр.) и для получения прямого билета на обратный проезд к месту жительства. После путешествий по Кавказу лучшими конечными пунктами будут приморские курорты на берегу Черного моря, а в других районах — узловые железнодорожные станции и пристани.

РАБОТА С КНИГОЙ И КАРТОЙ

Умение работать с книгой приобретается в результате большой практики. Мы остановимся лишь на простейших приемах данной работы применительно к задаче разработки

маршрута и практической подготовки к путешествию.

Если по тому краю, куда вы намерены отправиться, имеется путеводитель, даже и не последнего года издания, следует его прочесть, обратив особенное внимание на те разделы, в которых дается описание интересующих вас городов, рек и т. д. Пользуясь сведениями из путеводителя, можно начертить линию маршрута, подсчитать и записать расстояния между отдельными пунктами, ориентировочно определить остановки и ночлеги.

Когда эта первичная, черновая работа проделана, надо выписать в отдельную тетрадь все названия тех мест и пунктов, через которые пролегает ваш путь. Каждое название выписывается на отдельную страницу и здесь же в сжатой форме излагаются характерные его особенности, взятые из путеводителя.

В конце путеводителя обычно помещается список рекомендуемой литературы. По этому списку вы берете в библиотеке книги и приступаете к работе над ними. Последняя в сущности сводится к более детальному изучению интересующих вас отдельных моментов, которые вы снова заносите в тетрадь, иногда расширяя список уже имеющихся там названий.

Самые новейшие сведения можно почерпнуть из журналов и местных газет (их сле-

дует заранее выписать через Союзпечать). Имеющиеся в них очерки и заметки легко читаются и содержат обычно описание населенных пунктов и путей, какие входят, часто в довольно значительной доле, в наш маршрут.

Для подготовки к горным походам следует использовать старые издания Русского географического общества, журнал «Землеведение» и «Ежегодник русского горного общества».

В результате этой работы у вас накопится довольно обширный и многосторонний материал, который окажет потом в путешествии неоценимую услугу. Если даже поездка почему-либо не состоится, материал не пропадет даром. Обязанность каждого культурного гражданина Советского Союза — знать свою страну, ее многочисленные районы и их особенности. Такие знания никогда не будут лишними.

Труднее, конечно, начинать работу, если по тому району, куда вы отправляетесь, совсем нет путеводителей или вы не можете достать. В этом случае важно сначала, хотя бы ориентировочно, наметить основную линию маршрута, для чего могут быть использованы самые разнообразные источники (описания экспедиций, краеведческие материалы и пр.). Дальше работа продолжается по тому же методу, т. е. вы собираете и за-

писываете в тетрадь все сведения и подробности об интересующих вас объектах.

Изучение материала по книгам сопровождается работой с географической картой. Лучшим пособием для предварительного изучения местности и предстоящего маршрута являются административные, физические и военно-топографические карты. Следует, конечно, если имеется к тому возможность, пользоваться картами более крупного масштаба. На них подробно нанесены не только населенные пункты, реки и озера, но и рельеф местности.

Чтобы уметь читать карту, следует прежде всего разобраться в тех условных знаках, значение которых обычно помещается на одном из углов карты. Там же указан и масштаб.

Для определения расстояний удобнее всего пользоваться так называемым курвиметром. Если же под руками этого прибора нет, можно взять узенькую полоску бумаги, отметить на ней деления по масштабу и прикладывать к карте на том участке пути, где вы желаете узнать или проверить расстояния.

Не рекомендуется испещрять карту надписями. Необходимые заметки лучше заносить в тетрадь. Карту не нужно резать: в пути иногда нужно проверить некоторые пункты, даже и не проходящие по вашему маршруту.

РАБОТА В ПУТИ

Туризм является не только одним из видов отдыха, но и средством политического и культурного воспитания. Туризм оказывает огромную помощь в деле приобретения новых знаний и ценных навыков, необходимых каждому трудящемуся не только в различных областях социалистического строительства, но и в деле обороны нашей социалистической страны.

Наконец туризм не является самоцелью. Путешествие мы выдвигаем как одну из форм отдыха в отпускной период, такого отдыха, который действительно освобождает от усталости и дает прекрасную зарядку на предстоящий год работы.

Вы отправляетесь по какому-либо далекому или близкому маршруту и тотчас, с первого же дня, попадаете в круговорот самых разнообразных внешних впечатлений. Привычная служебная и домашняя обстановка остается позади, вас окружают новые люди, вы захвачены новыми впечатлениями. Это и есть то самое ценное, что привлекает в каждом путешествии и делает его полным глубокого смысла.

Ко всему новому вы не можете остаться равнодушны. Возникнут новые мысли, выводы и обобщения, неожиданно для себя вы отметите такие явления, которые оставались

раньше в тени и не возбуждали у вас интереса.

Исторические события, когда видишь их следы и памятники, приобретают новое освещение. Попадая в районы, где велась борьба с интервенцией, где происходила гражданская война, получаешь более полное представление о многих моментах, которые были известны раньше понаслышке. Встречаясь с людьми, занятыми другой работой, посещая заводы и предприятия, начинаешь понимать многие существенные вопросы, о которых имел до этого самое поверхностное представление.

Остановки в селениях, кишлаках и аулах дадут возможность присмотреться и понять глубину социального процесса современной деревни. Вы узнаете все радостные и теневые стороны этой борьбы, все напряжение и размах, с каким она ведется на пути к лучшему будущему.

И если весь этот материал вы сможете потом обобщить в докладе, в очерке для газеты или хотя бы просто поделиться им в небольшом кругу близких по работе людей, ваша поездка уже будет оправданной.

Когда такие наблюдения будут проводиться по определенной системе, на базе предварительной теоретической подготовки, они будут полнее и глубже, и выводы могут иметь значительно бо́льшую ценность.

Задача значительно расширяется и становится более актуальной, когда организуются маршруты с охватом смежных производств. Здесь еще больше возможностей для обмена опытом и внесения предложений как на месте осмотра, так потом и у себя на производстве.

Турист в таких путешествиях не только обогащается знаниями и повышает этим свою квалификацию, но имеет еще возможность передать свои знания другим, содействуя таким образом поднятию технического уровня.

В глухих отдаленных уголках, куда очень редко попадают газеты, люди имеют иногда превратное представление о мероприятиях органов советской власти в различных отраслях народного хозяйства и культуры. Турист-общественник может оказать огромную помощь и в этом отношении. Он может разъяснить какой-либо вопрос, принять участие в проведении кампании, снабдить газетой или необходимой книгой. Наконец он может помочь даже и в самой работе — в уборке урожая, починке инвентаря и пр. Мы знаем много случаев, когда такая работа на месте проводилась туристами и имела огромные результаты.

При подготовке к путешествию следует заранее учесть, что может быть конкретно сделано при осуществлении маршрута.

Зачастую турист попадает в такие места, где не ступала нога исследователя. Сам по себе этот факт имеет огромное значение. Турист становится первым разведчиком, он прокладывает путь по целине и тем самым может и для государства и для науки принести большую пользу.

Мы нуждаемся в самом разнообразном сырье для нашей промышленности. Нам нужны цветные металлы, золото, каучуконосы, дубители и т. д. Мы изучаем целые районы и производим геологические разведки по нефти и минералам. Предприятия растут и им требуется в больших количествах близкое, дешевое и высококачественное сырье.

«Еще много у нас белых мест, не имеющих геологической карты и не затронутых поисковыми работами. Работы здесь непочатый край. Одной Союзгеоразведке с этим громадным делом не справиться в ближайшие годы. В этом деле нужна широкая общественная помощь. Здесь большой простор и благодарное место для приложения кипучей энергии нашей молодой гвардии — нашего комсомола.

Мы зовем его помочь нам в деле поисков и разведок наших природных богатств, зовем притти к нам на помощь в борьбе с белыми местами, имеющимися на геологических картах,

Мы обращаемся с призывом к пролетарским туристам. Они могут, наряду с другими своими задачами, выполнять задачи поисков полезных ископаемых»*.

Так же обстоит дело и с растительным сырьем. Местные жители знают пользу многих диких растений и находят им применение, однако промышленного значения эти растения не имеют. В наши дни есть еще целый ряд производств, которые получают растительное сырье из-за границы, тогда как часть его, если поискать, можно было бы заменить своим. Путем сбора сведений об использовании диких растений населением и выявления народного опыта туристы могут оказать большую помощь науке и промышленности страны.

Поисковая работа ведется туристами уже давно, но иногда она незаметна и о ней знают только научно-исследовательские институты, которым туристы приносят образцы пород, растений и т. д.

В качестве первичного материала следует ознакомиться с краткими брошюрами по различным вопросам, разработанным в связи с необходимостью привлечения советской общественности к исследованию природных ресурсов нашей страны.

---

* Акад. Губкин, Геология на службе социализму.

ТРЕНИРОВКА

При подготовке к путешествию необходима тренировка, и чем серьезнее предстоит маршрут, тем продолжительнее и тщательнее нужно этим заниматься.

Наиболее простым средством для тренировки являются пешеходные прогулки. Их следует делать не только в хорошую, но и в плохую погоду. Само собой разумеется, что длительность прогулок должна возрастать постепенно, излишнее утомление недопустимо. При хождении следует соблюдать определенный темп. Необходимо привыкать носить рукзак, научиться прыгать через ручьи и при выборе мест для тренировочных прогулок отдавать предпочтение пересеченной местности, чтобы привыкнуть к подъемам и спускам.

Перед горными путешествиями, связанными с рубкой ступенек на ледниках, необходимо предварительно развивать мышцы спины, живота и рук, для чего полезно заниматься рубкой дров, косить траву или выполнять другую работу с соответствующими движениями.

Труднее всего приобрести навыки по скальной технике. Полное овладение необходимыми для этого приемами удается далеко не всем, и хорошие скалолазы у нас насчитываются пока единицами. Для этого нужно

обладать прежде всего физическими данными: гибким телом, хорошими мышцами, отсутствием боязни глубины. Частично эти качества можно приобрести путем тренировки.

При лазании по скалам участвуют в работе не только ноги, но и руки, особенно пальцы рук. Нужно поэтому добиться того, чтобы, уцепившись за выступ одной рукой, человек мог удерживать хотя бы незначительное время тяжесть своего тела. Развить необходимую для этого силу в пальцах можно путем регулярных упражнений. Хорошо для этого мять в руках какую-либо эластичную массу, подтягиваться на пальцах, хватаясь за перекладины лестницы или за верхний косяк двери, тянуть резину и т. д. Чем раньше до начала путешествия начинать такие упражнения, тем лучше. Мышцы ног развиваются приседанием на носках, лазанием по лестнице или дереву и целым рядом других способов, подробно описанных в специальных руководствах.

Гораздо труднее избавиться от боязни глубины. Есть много людей, которые не могут смотреть вниз даже из окна многоэтажного дома, так как у них кружится голова и возникает непреодолимое чувство страха. Подобные ощущения бывают неизлечимыми и в этом случае необходимо совершенно отказаться от лазания по скалам. Если страх

преодолим, что может быть проверено опытом, следует упорно работать над собой, чтобы добиться нужных результатов.

Главное в тренировке к каждому путешествию — это общее укрепление организма, приспособление его не только к той работе, которая предстоит в пути, но и к различным атмосферным влияниям, словом развитие всех тех качеств, которые входят в общее понятие выносливости.

СНАРЯЖЕНИЕ

Вторым этапом подготовки к путешествию после проработки маршрута является подбор снаряжения.

Чтобы подчеркнуть значение снаряжения в путешествии, некоторые сравнивают его с орудиями производства в работе. И действительно, плохо организованное по части снаряжения путешествие, наполовину, если не больше, теряет в своих результатах, а иногда и оканчивается несчастными случаями.

От постоянных неудобств в пути и на остановках человек больше утомляется, плохо воспринимает окружающее, неспособен к проведению той работы, ради которой он избирал данный маршрут.

Подбор снаряжения зависит как от способа передвижения, так и от района, куда намечается путешествие. Одно дело ехать вер-

хом или на велосипеде и другое — отправиться в район вечного льда и снега. Приходится заботиться даже о незначительных на первый взгляд предметах, которые потом в пути оказываются совершенно незаменимыми.

О подготовке снаряжения нужно подумать заранее, чтобы еще до выезда обеспечить себя всем необходимым.

Неопытные туристы берут с собою такие предметы, которые оказываются потом лишней обузой, и, наоборот, забывают самые необходимые вещи. Поэтому, разрешая вопрос о снаряжении, необходимо исходить из двух основных правил: 1) брать с собой только действительно необходимое и 2) количество вещей строго ограничивать.

Не следует никогда надеяться, что тот или иной предмет легко приобрести в дороге. Часто это оказывается неосуществимым или же связано с потерей времени и излишним расходованием средств.

К снаряжению относят не только предметы специального назначения, как, например, ледоруб, кошки, веревку и др., но и одежду, белье и спальные принадлежности, а также всевозможные мелкие вещи, необходимые в обиходе туриста.

Для облегчения при составлении списка снаряжения ниже приводится перечень необходимых предметов:

Индивидуальное снаряжение	Групповое снаряжение
1. Костюм.	1. Палатка.
2. Свитер шерстяной.	2. Веревки.
3. Обувь.	3. Компас.
4. Головной убор.	4. Географические карты, кроки.
5. Белье.	5. Альтиметр.
6. Носки (чулки).	6. Термометры.
7. Перчатки.	7. Бинокль.
8. Гетры.	8. Маркировочные знаки
9. Ремень для пояса.	9. Фотоаппарат с принадлежностями.
10. Носовые платки.	10. Часы.
11. Полотенца.	11. Крюки и карабины.
12. Одеяло или спальный мешок.	12. Альпинистский молоток.
13. Рукзак.	13. Полевая сумка.
14. Котелок.	14. Фонарь.
15. Кружка, ложка.	15. Спортивные предметы
16. Нож перочинный или охотничий.	16. Охотничьи ружья
17. Ледоруб.	17. Примус.
18. Кошки с тесьмой	18. Аптечка.
19. Очки-консервы.	
20. Фляги.	

Подбор необходимых предметов производится в зависимости от маршрута.

Костюм

Конечно не плохо, если вы имеете возможность заказать себе специальный костюм для путешествия (куртку или юнгштурмовку и брюки), но это не является обязательным. Почти любой маршрут можно осуществить в обыкновенном рабочем костюме, ка-

кой вы постоянно носите в городе или в деревне.

Он должен быть достаточно крепким, чтобы выдержать все испытания в пути; нехорошо, когда турист возвращается оборванным. Костюм должен быть сделан из темного материала, быть удобным и не стеснять движений. Необходимо, чтобы он соответствовал тем климатическим условиям, в которых вы будете находиться. Не рекомендуется делать костюм из непромокаемой ткани или надевать кожаные брюки: тело окутывается тяжелой испариной, и от этого утомление наступает значительно быстрее. Рукава желательно иметь с обшлагами, чтобы во время холода застегивать пуговицы и тем самым предохранять руки от быстрого охлаждения.

Для дождливых дней следует иметь дополнительную непромокаемую одежду. Те плащи, которые продаются в магазинах, ни в какой степени не пригодны для этой цели: они пропускают воду, спастись от дождя в них нельзя. Лучше всего приобрести брезентовую или кожаную тужурку. Последняя прекрасно защищает также и от ветра. Следует помнить, что при ее просушке нужно быть осторожным: нельзя класть ее на печку или держать близко от огня, так как кожа пересыхает и становится ломкой. Предостерегая людей неопытных, мы тем не менее

рекомендуем кожанку в качестве верхней одежды, особенно в водных и верховых путешествиях.

Пешеходное путешествие, если оно проходит не по пыльной дороге, можно совершать в трусах и майке, но и в этом случае обязательно нужно иметь в своем рукзаке обыкновенный костюм: длинные брюки, пиджак или легкий свитер. Вы приходите в попутный аул или селение, вас застает в дороге ночь. Трусы совершенно не годятся для той и другой обстановки.

Некоторые туристы ходят в трусах и по ледникам. Это, конечно, не вредно, особенно в хорошую солнечную погоду и при достаточной закаленности, но не может служить общим правилом.

Бывают перегибы и в другую сторону: надевают теплую одежду, когда в этом нет никакой надобности. На ходу тело быстро согревается, и если утром в начале пути бывает прохладно, то днем лишняя одежда обычно мешает.

Для верховой езды, а также в горных маршрутах, когда приходится надевать на ноги кошки, длинные брюки необходимо заменять короткими (бриджи и др.) и к ним натягивать до колен гетры. Если же маршрут проходит в области вечного льда и снега, берется в запас специальный штормовой костюм. Он состоит из глухо застегивающейся

куртки и брюк с обшлагами и делается из плотной шерсти или парусины.

Для защиты от холода очень удобен шерстяной свитер. Его берут дополнительно в тех случаях, когда по маршруту ожидаются холодные вечера и ночи (например в горных районах).

Белье

Белье можно брать с собой обычное. Будет ли эта пара из бязи или трикотажа, почти безразлично. В жарких маршрутах следует предпочитать сетку и трусы, в горах — так называемое егерское белье, которое можно заменять лишней парой обыкновенного.

При ходьбе употребляются обычные трикотажные носки: они хорошо впитывают пот. Носки должны быть обязательно крепкими и без штопки. На остановках их легко выстирать в реке или ручье и высушить на солнце.

В холодную погоду следует надевать кроме носков еще и шерстяные чулки с высоким пагольником. Если их нет, можно завернуть ноги в бумагу (в два-три слоя), а затем надеть вторую пару нитяных носков: бумага — плохой проводник тепла и хорошо защищает ноги от холода.

Носки можно заменять портянками при условии, если вы умеете обвертывать ими

ноги, чтобы не получалось комков и складок. Лучший материал для портянок — бязь или тонкий холст.

На ночлегах носки надо обязательно снимать. Исключение может допускаться только для больших высот. В этом случае следует надевать сухую пару шерстяных чулок.

Обувь

Для пешеходного и горного туризма обувь является, пожалуй, самой важной частью экипировки. Если обувь тесна или просторна и натирает ногу, если она не соответствует способу передвижения, если, наконец, быстро изнашивается и становится совершенно не годной в середине пути, путешествие испорчено, а иногда превращается в прямую пытку.

Поэтому главное требование, которое приходится предъявлять к обуви, — чтобы она была прочной и приходилась по ноге. Важно также, чтобы она не пропускала воду и в нее не попадали песок и мелкие камешки.

Обувь на резиновой подошве должна быть совершенно исключена для всех случаев, когда вам нужно ходить пешком: в ней потеют ноги.

Для передвижения по ровной и даже пересеченной местности можно пользоваться обыкновенными ботинками или полуботин-

ками, но обязательно на прочной подошве. Женские туфли для путешествия должны быть на низком каблуке. Парусиновый верх на обуви может вполне заменять кожу. В сапогах очень жарко, а тапочки быстро изнашиваются и непригодны на каменистой дороге. Их следует брать с собой в качестве запасной пары и надевать на остановках, чтобы отдохнули ноги.

Перед отправлением в путь всякую обувь рекомендуется предварительно обносить, для чего можно сделать одну-две загородных прогулки.

Для высокогорного туризма, когда придется ходить по моренам и ледникам и надевать кошки, единственной пригодной обувью являются специальные горные ботинки. Их делают из толстой кожи, преимущественно из юхты, с двойной подошвой. Чтобы внутрь не попадали мелкие камешки и не затекала вода, боковые края язычков пришивают наглухо, а верха ботинок возле щиколотки оторачивают сукном, чтобы они плотно облегали ногу. Иначе камешки проскальзывают вниз под ступню, приходится разуваться и вытряхивать их. Если же на это не обращать внимания, кожа сильно раздражается и к концу дня вызывает мучительное ощущение.

Горные ботинки (рис. 1) делают на низком широком каблуке и со свободным нос-

ком, чтобы при спусках не давило на большой палец.

Для предохранения подошвы от быстрого изнашивания, а главным образом, чтобы нога не скользила на льду и крутых травяни-

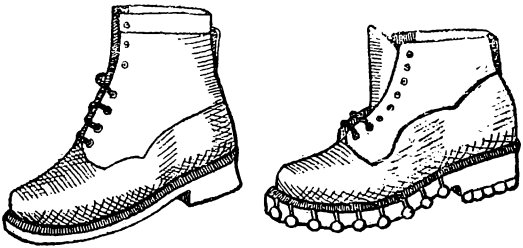


Рис. 1. Горный ботинок.

стых склонах, горные ботинки подбивают специальными гвоздями. Существует несколько типов таких гвоздей и различных способов их подбивки. Края подошвы подбивают так называемыми костыльковыми гвоздями, которые проходят насквозь по ранту, а острие загибается наружу. Посредине подошвы, на каблуке и у края носка вбиваются гвозди с круглой или четырехгранной шляпкой. Важно, чтобы хорошо был оснащен гвоздями каблук: на него приходится вся тяжесть, особенно при спусках по крутым склонам и по осыпям. На каблуки

можно также прибивать железные или алюминиевые подковы.

У нас для горных ботинок изготовляют специальные гвозди по образцу заграничных, так называемые трикони и морозки.

При высокогорных восхождениях вопрос о выборе обуви имеет весьма серьезное значение. От низкой температуры воздуха даже в солнечные дни больше всего страдают конечности. Обыкновенные горные ботинки, надетые на шерстяной чулок, оказываются недостаточными. Ноги мерзнут не только во время остановок, но и на ходу. Одно время даже поднимался вопрос, не следует ли брать для таких высот валенки, но против этого имеются три довольно основательных возражения: 1) валенки не сгибаются в подъеме, 2) к ним трудно прикреплять кошки, 3) они будут лишним грузом при пересечении скал и ледопадов.

Альпинисты снабжаются обувью, изготовляемой специально для больших высот. Это так называемые шакельтоны, представляющие собой ботинки с высокими голенищами, стягиваемыми шнуровкой. Внутри всего ботинка прокладывают толстую пушистую подкладку, похожую на войлок.

Для скалолазания горные ботинки непригодны. Там, где возникает необходимость использовать для точек опоры ничтожные бугорки и углубления, ступня должна так

плотно прилегать к камню, чтобы нога ощущала его твердость и прочность. Толстая подошва и металл гвоздей не дают этого ощущения. Поэтому для всех маршрутов, когда на пути встречаются скалистые участки, необходимо иметь с собой специальные ботинки из брезента на веревочной или войлочной подошве. Ботинки крепко зашнуровывают, а концы шнурков прячут внутрь, чтобы не зацеплять ими за выступы скал.

Если такой обуви с собой нет, в крайнем случае лучше снять горные ботинки и лезть в носках.

Для того чтобы обувь дольше сохранялась и не выбывала неожиданно из строя, за ней следует внимательно ухаживать. Носить обувь нужно аккуратно, по возможности не вступать в сырые места, осматривать на привалах и, если требуется, производить мелкую починку.

По мере надобности обувь необходимо смазывать. Лучшая для этого мазь продается в охотничьих магазинах. Перед смазкой обувь надо просушить и вытереть от пыли и грязи. Мазь не следует накладывать толстым слоем, а постепенно втирать и поставить ботинки для просушки в тень. Только что смазанную обувь не следует выставлять на солнце, от этого мазь частично испаряется и портится кожа.

В. Семеновский рекомендует пользоваться

для водонепроницаемости обуви следующим составом: «На поллитра бензина, подогретого в горячей воде, кладут растопленные 50 г вазелина и 30 г парафина, прибавляют немного таннина, размешивают этот состав деревянной палочкой и поливают им ботинки как снаружи, так и внутри или смазывают кистью. После такой смазки ботинки сушат в теплом помещении. При этой обработке кожи бензин с растворенными в нем вазелином и парафином проникает в кожу и, испаряясь, оставляет там парафин и вазелин. Такая обработка должна повторяться перед каждым большим путешествием» *.

Головной убор

Некоторые думают, что характер головного убора не имеет большого значения, на самом же деле он выполняет не меньшую роль, чем остальной костюм. Он предохраняет голову от солнца, дождя и холода.

Часто новички-туристы берут с собой обыкновенную кепку. Она промокает от дождя и мало защищает от солнца, приходится опускать козырек почти к самому носу.

При верховой езде, в горных путешествиях да и во всех других лучше всего покрывать голову мягкой войлочной шляпой

---

* В. Семеновский, Снаряжение туриста. ОГИЗ, 1929, стр. 20.

кавказского или киргизского образца. Она совершенно не пропускает воды (с нее вода стекает, как с зонтика), закрывает голову со всех сторон от солнца и служит хорошей защитой от ветра. Ночью ее можно класть под голову или же спать, не снимая ее с головы. Эта шляпа достаточно мягкая и не мнется. Приблизительно такими же качествами обладают и фетровые шляпы.

Суконный красноармейский шлем больше пригоден для высокогорных маршрутов. Его можно заменить шерстяным вязаным шлемом.

Панамы и фуражки пригодны только для небольших пешеходных маршрутов, велосипедных и водных.

Спальный мешок

Спальный мешок служит одновременно и подстилкой и одеялом. Он прекрасно защищает от холода, так как закрывает тело со всех сторон. Спальные мешки продаются готовые в туристских магазинах, но его можно сделать из обыкновенного ватного одеяла. Для этого одеяло складывают вдвое, чтобы одна пола немного находила на другую. Поперечную сторону, которая прилегает к ногам, сшивают наглухо, а продольную сторону до половины. К одной ее стороне пришивают пуговицы, а к другой — петли из резиновой тесьмы. Удобство такого спо-

соба пошивки заключается в том, что можно сесть, всунуть ноги в мешок, затем застегнуть остальную часть мешка.

Одеяло должно быть легким и в то же время сделанным на хорошей шерстяной вате, часто простеганным. Снаружи его можно покрыть непромокаемой тканью или парусиной или же сделать к нему специальный непромокаемый чехол.

В горных путешествиях, когда температура ночью опускается ниже нуля, спальный мешок незаменим.

В путешествиях верхом вместо спального мешка можно брать с собой бурку. Она защищает от дождя, холода и ветра. Бурками обычно пользуются туристы на Кавказе на радиальных маршрутах, проходящих ниже снеговой линии.

Рукзак

Рукзак шьют из плотного, преимущественно темного материала. Для удобства к нему пришивают широкие ремни (ширина не меньше 6 см), из которых правый закрепляют на карабине, чтобы легче было застегивать и отстегивать. Вдоль верхнего края мешка пробивают пистоны, через которые продергивают шнур для завязывания, и закрывают клапаном. Снаружи пришивают карманы.

В рукзаке турист несет все, что может потребоваться ему в пути.

Большое неудобство при носке рукзака заключается в том, что спина под ним часто потеет. Для того чтобы избавиться от этого, употребляют специальный станок (рис. 2), представляющий собой небольшое сооружение из металла и кожи *. Станок прилегает к спине своими широкими сторонами, на него опирается рукзак и между ним и спиной образуется свободное пространство для доступа воздуха. За неимением станка можно время от времени подпирать рукзак снизу кулаком.

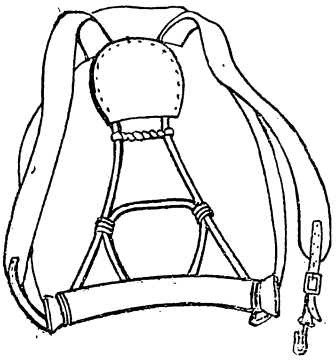


Рис. 2. Рукзак со станком.

Ремни рукзака не следует высоко подтягивать. Всей своей тяжестью он должен опираться на поясницу. Если же ремень сильно давит, необходимо его отодвинуть к краю плеча, подложив под него большой палец.

---

* За последние 2 года проведены испытания камышевого станка, который полностью оправдал себя.

Каждая вещь в рюкзаке должна иметь свое место. Предметы, в которых возникает нужда не так часто, например запасная смена белья, носки, теплые вещи, должны быть уложены на дно. Сверху обычно кладут провизию.

Неопытные туристы укладывают вещи так же, как в чемодан или корзину: плашмя, в сложенном виде. В результате, когда нужно достать какой-либо предмет, приходится его искать и тащить из-под низа, нарушая этим всю укладку. Вещи мнутся, в рюкзаке делается беспорядок. На то, чтобы вынимать все лежащие в рюкзаке вещи и укладывать их снова, в походе нет времени или же не хочется этого делать из-за усталости.

Поэтому рекомендуется каждую мягкую вещь (рубашки, кальсоны, свитер) скатывать отдельно и даже обвязывать куском шпагата. Вещи при таком способе не смешиваются, не мнутся и их легко доставать на ощупь. Даже извлекая со дна такую скатку, вы не нарушите порядка.

Предметы, необходимые каждую минуту, прятать в рюкзак не следует. Не следует помещать в рюкзак чайник, если к нему нет чехла. Не рекомендуется без специального чехла класть туда и кошки. В этом случае лучше сложить их остриями внутрь и привязать ремнями сверху или сбоку рюкзака.

При укладке вещей надо предусмотреть,

имени
Н. И. Лобачевского

чтобы они не портились от трения друг о друга и не давили на спину. Вдоль стенки рукзака, прилегающей к спине, следует уложить мягкие вещи.

Палатка

Иметь в путешествии палатку — это значит располагать элементарными удобствами. Палатка — дом туриста в пути. Она защищает от дождя, ветра и холода. Она создает целый ряд неоценимых удобств. В палатке вы спите спокойно, неожиданная перемена погоды к утру не грозит вам неприятными последствиями.

Основным условием, предъявляемым к палатке, должна быть ее портативность, особенно, если приходится нести ее на себе.

Существует несколько типов палаток. Даем описания основных из них:

а) Датская палатка

Когда лагерь разбивают в одном месте на долгое время (лагерный туризм) и палаткой приходится пользоваться не только для ночлега, но и для других надобностей (еды, работы), самое лучшее иметь так называемую датскую палатку (рис. 3).

Это — просторный полотняный домик, с ровными стенами под 2-скатной крышей. В ней можно поставить походные кровати, стол, табуретки. Вместимость ее может быть

до 20 человек. Материал — плотная парусина (брезент).

При установке надо следить за тем, чтобы натяжение было равномерным со всех сторон и крыша не провисала.

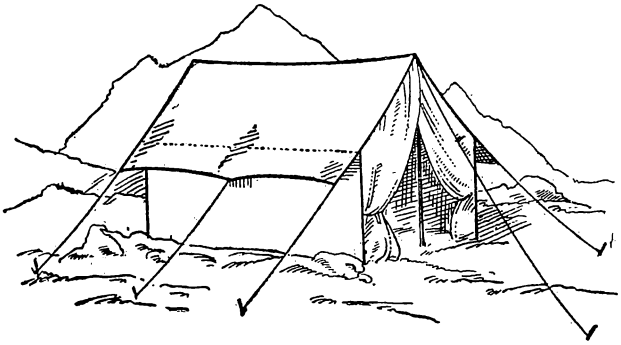


Рис. 3. Датская палатка.

Датские палатки бывают различного размера и покроя. Наиболее удобны и легки те, которые натягиваются на одной стойке (посредине).

б) Походная (горная) палатка

Общепринятыми палатками для всех видов туризма являются походные (горные) палатки (рис. 4). Они пригодны исключительно для ночлега, днем можно помещаться в них только сидя.

Походные палатки натягивают на двух стойках (альпенштоках или ледорубах), быстро и легко ставятся и снимаются.

Делают такие палатки из самого различного материала: полотна, специальной палаточной материи, газгольдера, бязи. Про-

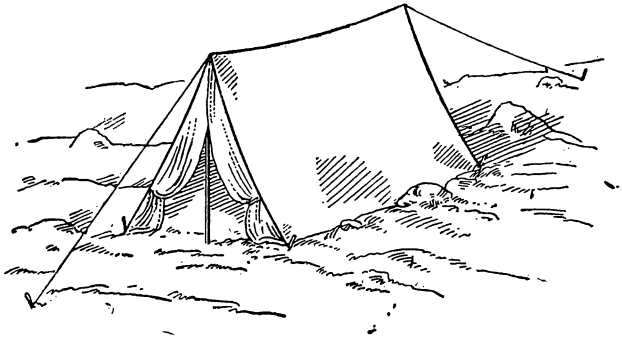


Рис. 4. Горная палатка.

мокаемость ее зависит в значительной степени от того, хорошо ли палатка натянута. Можно в обыкновенной бязевой палатке остаться сухим во время дождя. Вода равномерно стекает вниз по ткани и не нужно только прислонять ничего изнутри к скатам. Даже от прикосновения пальца тотчас же начинает просачиваться вода. Во избежание этого рукзаки следует помещать на некотором расстоянии от скатов.

Газгольдер дает полную гарантию от течи, но большим неудобством его является плохая воздухопроницаемость. В такой палатке ночью душно, а в холодных местах вследствие разности температур палатка изнутри сыреет: со скатов падают капли, которые затем превращаются в иней.

Чтобы палатку не свалило ветром, нужно всегда основательно укреплять веревки к приколышам, стойки осадить ниже на землю, наложив на них камни, не оставлять ни малейших щелей, иначе ветер стремится их увеличить и в результате срывает даже хорошо натянутые участки.

Большое удобство дает подшитый пол из прорезиненного материала или хотя бы из брезента. Палатка с полом гарантирует не только от сырости и ветра, но и от заползания насекомых.

в) Палатки Шустера и Здарского

Для высокогорных маршрутов, когда предстоят ночлеги в полосе постоянных ветров, сопровождаемых снежными заносами, наиболее удобной и практичной является палатка Шустера. Она имеет пол и рассчитана на одновременное пребывание в ней двух-трех человек. Устанавливают такую палатку на ледорубах.

На случай внезапных метелей, при восхождениях, когда берется минимальное ко-

личество вещей, большую услугу может оказать палатка Здарского.

В западноевропейской практике альпинизма известны случаи, когда такая палатка спасала жизнь людей, застигнутых снежным бураном.

Она представляет собой большой мешок, сделанный из плотного шелка (для легкости и ветропроницаемости). Когда начинается метель, этой палаткой накрываются, а нижние края подвертывают под себя. И так в сидячем положении пережидают непогоду. Для притока свежего воздуха в ней есть на уровне лица открывающееся при надобности небольшое окошко из целлюлоида.

г) Как ставить палатку

Ставить палатку удобнее вдвоем или втроем и при установке руководствоваться следующими правилами:

Развернуть палатку по земле и найти верхний продольный шов, в котором должны быть два отверстия для стоек, поднять вверх швом и поставить на стойки, пропустив в отверстия острия альпенштоков. Затем растянуть веревки, идущие от концов шва (возле отверстий) в ту и другую стороны. Сначала натянуть одну веревку и укрепить ее на приколыше (приколыши вбивать слегка), а затем вторую веревку таким же образом притянуть к другому (противоположному) при-

колышу. Получается растянутая по прямой линии палатка.

Дальше берут входную и заднюю стороны, растягивают и угловые концы также укрепляют к приколышам. Правильность натяжения материала и забивки приколышей следует проверить. Неправильно забитые приколыши переносят на другие места, все веревки подтягивают.

Хорошо поставленная палатка не имеет ни одной морщины, не провисает и оказывает достаточное сопротивление порывам ветра.

Палатку рекомендуется ставить тыльной частью на подветреную сторону, а если ветра нет, входным отверстием к северу (меньше солнца и не так жарко).

Входное отверстие у каждой палатки должно быть снабжено пуговицами и петлями или же тесемками, чтобы можно было ночью их застегивать или завязывать. Когда требуется палатку запирать, следует сделать петли по обоим полотнищам, продеть через них веревку или цепочку и концы замкнуть на замок.

Снимают палатку в обратном порядке, т. е. сначала выдергивают приколыши с боков (у входного отверстия или сзади), потом — главные приколыши с передней и задней сторон. Затем палатку растягивают. Если она сырая, ее обязательно следует про-

сушить. Складывают ее таким же способом, как большие полотнища: сначала вдвое и вчетверо, а потом скаткой. Приколыши прячут внутрь.

Если палатку перевозят вьюком, необходимо следить, чтобы она не прислонялась вплотную к бокам лошади: от этого материал пропитывается потом, становится грязным и коробится. Лучше всего иметь для палатки чехол.

д) Чем заменить готовую палатку

Если нет готовой палатки, можно взять кусок плотной бязи или другой подходящий материал, сшить его в форме прямоугольника размером 200 × 250 см и растягивать его, как двухскатную палатку. Для этого надо предварительно укрепить веревку к двум противоположным стойкам и на нее наложить материал. Высота такой примитивной палатки будет около 50 см, что совершенно достаточно, чтобы расположиться одному человеку и спрятать вещи.

Еще удобнее, если иметь два таких куска. Они скрепляются в верхней части шнуровкой и натягиваются по указанному способу. Такая самодельная палатка может вместить двух человек, а если во время движения неожиданно застанет дождь, каждый кусок легко использовать взамен плаща.

Чтобы материал был непромокаемым, его

пропитывают следующим составом: разводят густой мыльный раствор из расчета 500 г мыла на 4 л воды. В этот раствор погружают ткань, затем отжимают и переносят в раствор из квасцов (1 : 5). После этого ткань сушат, не отжимая.

Альпеншток

Альпеншток (альпинистская палка) употребляют исключительно в пешеходных маршрутах. Ни для какого другого вида туризма он не нужен. При помощи альпенштока вы переносите некоторую нагрузку на руки и этим облегчаете работу ног. Особенно большую услугу альпеншток оказывает при восхождениях и спусках с горных склонов, при переходах через ручьи и мелкие реки. Опираясь руками на альпеншток, вы можете легко перепрыгнуть через воду. Им же можно предварительно измерять дно.

Возле аулов и на пастушеских кошах альпеншток оказывает известную охрану в случае нападения собак. Злоупотреблять им в этих случаях, конечно, не следует.

Альпеншток чаще всего делают из бамбука, толщиной в полтора пальца. На нижнем конце насаживают железный штычок. Можно сделать альпеншток и из какого-либо другого гибкого и крепкого дерева.

Длина альпенштока должна быть равной вашему росту, даже удобнее, если он будет

немного выше головы. Это особенно важно на спусках. Короткая палка в таких случаях оказывается совершенно не пригодной.

Ледоруб

Люди, которые видят ледоруб впервые, обычно называют его киркой. Он действительно похож на кирку и отличается от нее прежде всего более длинной ручкой (рис. 5).

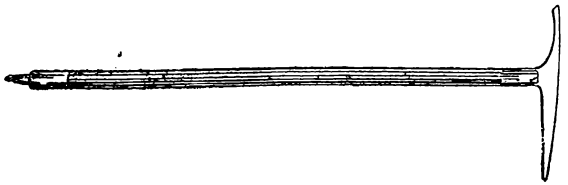


Рис. 5. Ледоруб.

Головка ледоруба имеет с одной стороны так называемую лопатку, с другой — зубец (клюв), оба достаточно заостренные. На противоположном конце рукоятки ледоруба укреплен в кольце стальной наконечник.

Ледоруб нужен туристу для рубки ступенек на крутых ледяных склонах, при горовосхождениях и на подъемах по глетчерам, для прощупывания трещин, охранения и т. д. Когда нужды в нем нет, его носят в правой руке головкой вверх, опираясь, как на обыкновенную палку. Для удобства ла-

донь руки лежит на лопатке, зубец же выступает вперед. Для предохранения ледоруба от царапин и ржавчины, а также, чтобы рука не чувствовала холода металла и не скользила, его головку закрывают кожаным или суконным чехлом, который делают из двух частей, скрепляемых при надевании пряжкой. Кроме того ледоруб снабжают тесьмой, которую укрепляют на кольце так, чтобы она свободно двигалась по рукоятке. В эту тесьму продевается рука при рубке ступеней и при лазании, чтобы он не терялся в случае выскальзывания из руки.

Основными качествами ледоруба являются его легкость, достаточная прочность и соответствие росту альпиниста. Ледоруб должен быть, как говорят, по руке. По своей длине он не должен превышать $^2/_3$ роста альпиниста (85 — 95 см).

Головку ледоруба делают из цельного куска стали, которая не должна крошиться даже при ударе о камень, рукоятку — из дерева, чаще всего из ясеня без сучков и трещин. Большое значение имеет и нижний наконечник. Он не должен быстро тупиться, чтобы не возникало постоянной надобности его оттачивать.

Соотношение по весу между головкой и рукояткой ледоруба желательно иметь таким, чтобы, будучи подвешенным на расстоянии одной трети длины от головки, он находился

в равновесии. Нормальный вес ледоруба — 1 200 г.

В пути ледоруб следует хранить в сухом месте. Зимой головку его надо слегка покрывать жиром. При хорошем обращении он может служить несколько лет.

Основные приемы работы ледорубом см. на стр. 90—97.

Кошки

На ледниках, фирне и крутых травянистых скатах даже подкованные ботинки скользят и срываются. Хождение связано с риском: можно упасть и разбиться.

Чтобы избежать этого, имеется прекрасное приспособление — кошки, которые представляют собой сделанные по форме ступни железные пластины с острыми шипами. Основные требования, предъявляемые к кошкам, следующие: 1) они должны быть по ноге и прилегать вплотную к подошвам ботинок, 2) сделаны из крепкой, неломкой стали (еще лучше если и зубцы и пластины выкованы из одного куска), 3) аккуратны и не тяжелы.

Кошки бывают шести-, восьми- и десятизубые. Самыми надежными считаются последние, у которых зубцы немного выступают за края подошвы ботинка (рис. 6). Если кошек в продаже нет, их можно заказать кузнецу по размеру своей обуви, предупредив, что

зубцы необходимо приклепать, а не приваривать к пластине, иначе они скоро отламываются. Кошки должны быть так пригнаны, чтобы у вас было ощущение, будто они не привязаны, а привинчены, как коньки.

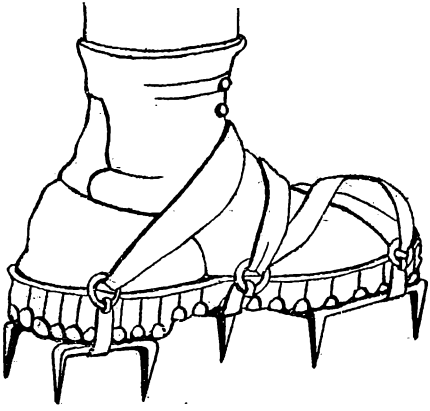


Рис. 6. Горный ботинок с кошкой.

Привязывать кошки следует сыромятным ремнем или же тесьмой, лучше фитилем, какой обычно употребляется в керосиновых лампах. Фитиль имеет даже то преимущество, что он от сырости укорачивается и еще крепче стягивает ногу. На одном конце фитиля пришивается пряжка, на другом (обшитом кожей) укрепляются пистоны. Фитиль

продевается через кольца и притягивается к ноге, как показано на рис. 6.

Зубцы кошек следует время от времени подтачивать напильником, особенно когда впереди предстоят ответственные переходы.

Хранить кошки рекомендуется в специальном парусиновом чехле.

Веревка

Веревка — необходимый предмет снаряжения на ледниках и скалах.

Ледник часто бывает изрезан трещинами, закрытыми снегом. Провал в трещину может закончиться тяжелыми ушибами, увечьем и даже гибелью. Лезть по скалам без охранения рискованно, а иногда и невозможно.

Веревка нужна во всех случаях, когда требуется страховка от случайного срыва, падения, провала в трещину. Будучи привязанным к веревке, альпинист чувствует себя увереннее и крепче. Но одновременно веревка и обязывает. Альпинист должен следить за другими, главным образом за впереди идущим, и еще больше за самим собой. Нельзя, связавшись веревкой, допускать небрежность, смотреть по сторонам, не обращать внимания, куда ступает нога, в надежде, что если сорвешься, тебя удержат на веревке и в крайнем случае вытащат. При таком легкомысленном отношении срыв одного может вызвать гибель всей группы.

Веревка является признаком единства, спайки, полной ответственности. И недаром группу, связавшуюся веревкой, называют просто «веревка» в знак того, что такая группа представляет собой единое целое.

Связываться веревкой — это значит не только страховать свою жизнь от собственной неосторожности или случая, но и брать на себя полную ответственность за других.

Веревка сама по себе должна быть прочной, крепкой, не гнилой. В испытании она должна выдерживать тяжесть десяти человек из того расчета, что всякое тело при падении развивает огромную скорость и сила натяжения увеличивается. Новая веревка должна быть испытана.

Веревку нужно хранить в сухом месте, а если ее смочит дождь, высушивать. Когда веревка служит много лет, ее необходимо время от времени проверять. Обычная длина веревки — 20 — 25 м, толщина (диаметр) — 10 — 13 мм, общий вес при указанной длине — 1,5 — 2 кг.

Веревка должна быть эластичной, легко сгибаться и скользить. Крученую, мало гибкую веревку необходимо хорошенько намочить и высушить на солнце для придания ей большей мягкости. Она может быть изготовлена из пеньки или хлопкового волокна. Лучшие веревки — это, конечно, те, которые употребляются для судового такелажа.

Чтобы легче находить середину веревки, а это иногда требуется при спусках со скал, надо перевязывать или прошивать ее цветной ниткой.

В дополнение к основной веревке следует иметь вспомогательную или сигнальную. Она

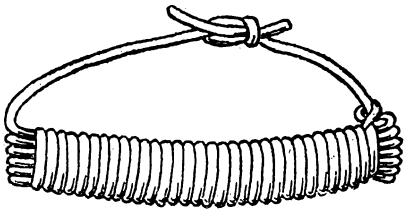


Рис. 7. Веревка, сложенная валиком.

меньше диаметром (7—8 мм), может быть короче и, следовательно, легче весом. Употребляется такая вспомогательная веревка при спусках, когда нужно сделать петлю вокруг скалы или дерева и, спустившись, выдернуть из нее основную веревку. Кроме того вспомогательная веревка оказывает большую услугу при подтягивании рюкзака. От вспомогательной веревки, когда нужно, отрезают куски.

Носить веревку в походе следует в рюкзаке или сверх рюкзака под клапаном. Существует несколько приемов складывания веревки. Самый простейший способ — это

сесть на камень, согнуть в колене левую ногу под прямым углом и, упершись в землю пяткой (приподнявши носок ботинка), наматывать веревку по ноге под ступню и через

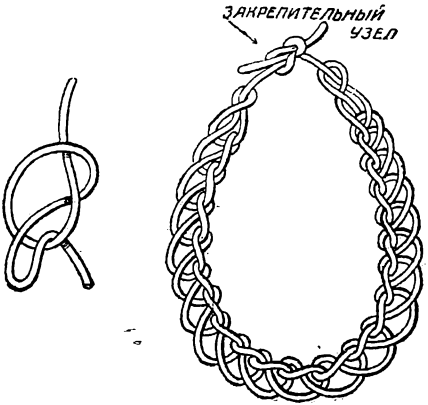


Рис. 8. Веревка, сложенная в виде цепочки.

колено. Получается скатка по размеру, примерно, соответствующая высоте тела от плеча до пояса. Наматывать веревку нужно не всю, а оставить довольно большой конец, чтобы им несколько раз перевязать витками сложенную веревку.

Кроме этого способа есть еще и другие, например способы складывания веревки «валиком» (рис. 7) и в виде цепочки (рис. 8).

Крюки

Крюк представляет собой плоский клинообразный костыль размером 10—15 см в длину и 3—5 см в объеме. Один конец его заострен, другой имеет круглое отверстие, снабженное кольцом, хорошо сваренным во избежание разрыва от тяжести. Это кольцо

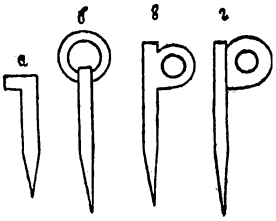


Рис. 9. Скальные крюки.

Рис. 10. Ледовый крюк.

должно быть такого диаметра, чтобы через него свободно проходила веревка (рис. 9).

Крюки делают из стали или из дюралюминия. Сталь должна слегка сгибаться при вбивании в узкую расщелину скалы и входить прочно, как гвоздь.

Группа альпинистов, у которых в маршруте предполагается лазание по скалам, должна запастись такими крюками в количестве 8—12 штук.

При прохождении по ледяным склонам применяют так называемые ледовые крюки (рис. 10).

Альпинистский молоток

Крюки вбиваются молотком (рис. 11). По внешнему виду он напоминает молоток, какой употребляют сапожники в своей работе. На рукоятке его следует продеть тесьму пет-

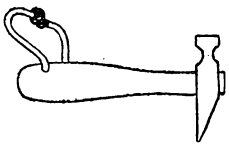


Рис. 11. Скальный молоток.

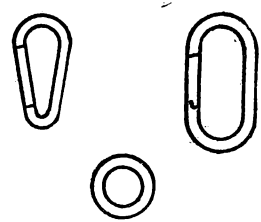


Рис. 12. Карабины.

лей немного шире кисти руки. В случае, если молоток выскользнет, он повиснет на этой петле.

Карабины

Карабин представляет собой овальное или грушевидное кольцо и расщепляется в одной части для запора (рис. 12). Карабины бывают различных размеров. Посредством нажима большим пальцем руки карабин легко открывается. В этом месте он снабжен пружиной.

Карабин очень удобен, когда нужно быстро пристегнуть один предмет к другому, что совершенно необходимо при лазании по скалам. Его одевают на крюк, а затем в него продевают веревку. Пожарные карабины очень тяжелы и поэтому в путешествии неудобны.

Очки-консервы

В полосе вечного снега и на ледниках солнечный свет, отражающийся от снега и льда, необычайно ярок. От него нельзя укрыться полями шляпы. Страдает кожа на лице, подвергаются опасности глаза.

При долгом пребывании в таких условиях неминуемо поражает так называемая снежная слепота.

Чтобы уберечься от этого, необходимо одевать на глаза специальные очки (очки-консервы). Они имеют цветные стекла и с боков ограждены материей или металлическими овальными пластинами, вплотную прилегающими к лицу. Самыми лучшими для глаз стеклами считаются желтые с оливковым оттенком.

Если очков нет, следует защищать глаза кусками темного материала или кожи с небольшими отверстиями посредине.

На лицо от солнечных ожогов можно надевать шелковую или фланелевую маску белого цвета.

Маркировочные знаки

Бывают случаи, когда группа невольно разбивается на части и позади идущие теряют направление. Часто это происходит в условиях бездорожья, в лесу, на непроторенных перевалах. Головному отряду группы (в нем идут более опытные) следует оставлять за собой какие-либо знаки, указывающие направление пути.

Такими знаками могут быть цветные лоскутки материи или бумаги (маркировочные знаки). Они могут пригодиться в любом маршруте по незнакомой местности. В лесу их привязывают к веткам, в горах, когда дует ветер, прижимают к земле камнями. Расстояние от одного до другого определяется видимостью.

Особенно важно такие знаки оставлять на поворотах пути.

Продукты и посуда

В каждом самодеятельном путешествии, будет ли оно совершаться пешком, на велосипедах и т. д., происходит огромная затрата мышечной энергии. Если организм человека в обычных, спокойных условиях производит затрату 1 500—2 000 тепловых калорий в день, то при физической работе, да еще на свежем воздухе, в здоровой природной обстановке эта затрата увеличивается в 2—2½ раза. Естественно, что затрата дол-

жна полностью компенсироваться достаточным и легко усвояемым питанием.

Нет никакой нужды ограничивать себя в еде, голодать, удовлетворяться однообразными да еще не вполне доброкачественными продуктами. Поэтому при подготовке к путешествию, особенно если часть пути проходит вдали от населенных пунктов, следует позаботиться о продовольственных запасах, но брать с собой нужно действительно питательные и по возможности не обременяющие по своему весу продукты.

Основными продуктами, которые потребуются в каждом путешествии, являются хлеб, жиры, соль и сахар. Хлеб целесообразнее и проще брать в сухарях из полубелой муки, которые должны быть хорошо просушены. Не мешает захватить, особенно для горных маршрутов, небольшой запас печенья или бисквитов. При поездках верхом вместо сухарей или дополнительно к ним можно рекомендовать муку.

Сахар должен быть кусковой. Он употребляется не только с чаем, но и самостоятельно на коротких остановках, особенно при подъемах в горы, так как быстро усваивается и освежающе действует на организм.

Из продуктов, имеющих в своем составе много жиров, можно рекомендовать копченую грудинку, свиное сало, хорошо провяленную колбасу и мясные консервы. Для раз-

нообразия в питании лучше брать не один какой-либо продукт, а всего понемногу. Когда путешествие предстоит в горных районах, где по пути встретятся кочевники, можно рассчитывать на покупку у них баранины, которую можно затем брать с собой в вареном и даже в сыром виде, так как на высотах в 3—4 тыс. м из-за отсутствия бактерий мясо не подвергается быстрой порче.

В данное время в магазинах имеется в продаже ассортимент концентрированных мясных товаров: мясные кубики, мясная мука и пр. Из такой муки можно легко и довольно быстро приготовить котлеты, биточки и другие блюда, которые обычно делаются из рубленого мяса. Следует стремиться к тому, чтобы каждый день в своем меню иметь горячую пищу. Сварить суп во время большого привала на костре не трудно и особой специальности для этого не требуется. К супу лучше всего подходят манная крупа и рис, так как они быстро развариваются и достаточно вкусны.

Неплохо захватить с собой шоколад, сыр, французские сливы. Для пустынных и тундровых мест обязательно брать лук или чеснок как испытанное средство от цынги *.

---

* В последнее время фабрики стали изготовлять специальные витаминные конфеты из шиповника, которые очень полезно захватывать с собой в цынготные районы.

Чтобы продукты не рассыпались и не пачкали других вещей, необходимо заготовить мешочки из плотной ткани, а на случай дождей не мешает иметь кусок клеенки или прорезиненной материи, в которую можно было бы завернуть или хотя бы накрыть такие продукты, как сахар, соль, чай, сухари и пр.

Для варки пищи, если группа небольшая, вполне достаточно иметь алюминиевый котелок военного образца. Когда же в группе больше 5—6 человек, следует взять кастрюлю или на крайний случай даже ведро. Есть большие котлы (в Средней Азии называются «казаны»), которые очень удобны при длительных переходах, когда группа двигается на лошадях или верблюдах.

Чай удобнее всего кипятить в эмалированном или алюминиевом чайнике. Лучше брать один чайник большого размера, в котором и заваривать чай, чем 2—3 маленьких, которые труднее потом греть на костре и чистить от копоти.

Само собой разумеется, что нельзя забывать о таких мелочах, как ложка, нож, спички, перец и т. д.

II. ПРОВЕДЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

При пешеходном туризме в качестве основы для дневных переходов могут быть взяты нормы, установленные боевым уставом РККА.

Средняя скорость марша в хорошую погоду по шоссейной дороге установлена в 115 шагов в минуту, что дает 4 км в час. Исходя из этого, если исключить остановки для отдыха и питания, нормальный дневной переход должен выражаться в 25 — 30 км. Конечно эта дневная норма будет значительно меньшей, когда путь проходит по пересеченной местности, по пескам, по болотистому и кочковатому грунту или после дождя по чернозему.

Затрата сил должна быть равномерной, сначала следует итти замедленным шагом и лишь постепенно набирать нужный разгон. Остановки для отдыха (по тому же уставу) продолжительностью в 10 мин. следует делать через каждые 50 мин. В середине дня назначается большой привал на 2—3 часа для отдыха и еды.

Если в группе есть малотренированные в ходьбе туристы, эти нормы для проведения пешеходных маршрутов следует уменьшать. Весь поход необходимо построить по принципу постепенного втягивания организма в работу, начинать с небольших переходов, последовательно изо дня в день увеличивая километраж, и затем к концу путешествия снижать до нормы первых дней. Таким образом можно рекомендовать следующий примерный график дневных переходов:

в первый день . . .	. 15—16 км
во второй „ .	. до 20
в третий „ . .	. „ 25 „
„ следующие дни .	„ 30 „

Не рекомендуется итти беспрерывно, каждый день без остановок. Обычно по маршруту намечают привалы на 1—2 дня для осмотра наиболее интересных объектов, посещения крупных колхозов и совхозов, для работы исследовательской, учебной и просто для отдыха.

В пути часто портится погода, приходится итти не полный день, а меньше, и это обстоятельство следует учитывать. С места ночлега необходимо выходить пораньше, чтобы использовать утреннюю прохладу. Ходьба в это время дается легко и доставляет большое удовольствие.

Распорядок дня можно установить следующий:

подъем от сна	5—6 час.
выступление	6—7 »
остановка для большого привала	11—12
выход после привала	14—15
остановка на ночлег	17—18
сон	с 19—21

Если у группы нет вьючного транспорта и весь необходимый груз приходится нести на себе, он должен быть целиком уложен в рукзаки. Сюда войдут и продукты питания, и белье, и запасные предметы одежды и обуви, и всякие необходимые в дороге мелочи*. При этом вес рукзака с вещами не должен превышать 16—20 кг.

Принято считать, что здоровый человек может без особого напряжения нести во время путешествия груз, равный ½ веса своего тела, однако следует всегда стремиться к тому, чтобы брать с собой вещей как можно меньше. Поэтому, если путешествие проходит по местности с теплым климатом, излишне брать теплые вещи и т. д.

В руках ничего носить не полагается, особенно в левой. Можно держать в правой руке палку (альпеншток) и только. Фотоаппарат должен быть на ремне через плечо, фляга прикреплена на карабине к поясу, одеяло подвязано к рукзаку снизу. Все должно быть

---

* Как укладывать в рукзак вещи, см. стр. 41.

на своем месте, удобно и близко, не болтаться, не мешать и не вызывать остановок в пути.

Если группа имеет палатку, ее несет один из туристов и тогда часть его груза перекладывается на других.

Чтобы облегчить работу мышц при ношении груза, особенно при нагрузке свыше указанной нормы, рекомендуется итти так называемым пригибным шагом, как ходят грузчики на пароходных пристанях. Его сущность заключается в том, что при ходьбе колени разгибаются не совсем, не доотказа. Получается некоторая экономия в затрате сил при подъеме груза на высоту, что при больших расстояниях составляет значительную разницу и в результате облегчает работу мышц.

Дыхание

Во время переходов дыхание должно быть ровным и глубоким. Первое время следует за этим следить, а потом устанавливается привычка, и дыхание происходит автоматически.

Как правило, нужно дышать через нос. Благодаря такому дыханию мельчайшие частицы пыли не могут проникнуть в легкие, а холодный воздух входит в легкие согретым. При дыхании же через рот очень скоро начинает ощущаться сухость во рту, и турист испытывает мнимую жажду, кото-

рая происходит от высыхания слизистых оболочек.

В пути на остановках следует делать 2—3 глубоких вдоха для быстрого восстановления нормальной работы сердца.

Гигиена в пути

Основные правила гигиены обязательны для туриста. Турист должен следить за чистотой своего тела, не допускать загрязнения его и предотвращать возможные заболевания кожи и всего организма, чтобы не выйти из строя. Это особенно необходимо в таких местностях, где нужно быть осторожным в отношении воды, сырых овощей, фруктов и т. д.

Общие правила гигиены сводятся в каждом походе к следующему:

1) перед путешествием произвести санацию рта и залечить все ранки и мозоли на руках и ногах;

2) не следует переутомляться и доводить себя до такого состояния, когда итти приходится через силу и на каждое передвижение затрачивать огромное количество энергии; если намеченный дневной переход не соответствует физическим силам участников путешествия, лучше остановиться на привал раньше времени, хотя бы это и повлекло за собой изменение намеченного плана маршрута;

3) необходимо следить за чистотой тела, особенно, когда идешь по пыльной дороге, в жаркую и ветреную погоду. Если дорога приводит к реке, озеру или берегу моря, выкупаться следует обязательно, делая это не торопясь; перед погружением в воду надо немного остыть и обсохнуть, а после купания несколько минут отдохнуть; если голова мокрая, покрыть ее носовым платком или надеть шляпу. В загрязненной стоячей воде купаться не следует; в малярийных же районах купаться можно только до захода солнца;

4) заботиться о здоровом состоянии ног, не допускать даже малейших натертостей кожи, наминов или раздражений. Небольшая ссадина или краснота (раздражение) может вызвать болезненные, а иногда и опасные нагноения: в такие места быстро попадает инфекция, поэтому на более продолжительных остановках следует снимать ботинки и просушивать или даже стирать носки; если ноги грязные, их необходимо обязательно вымыть;

5) не злоупотреблять солнцем, что особенно важно в первые дни пути: солнечные ванны принимать, начиная с самых минимальных доз. Иметь в виду, что на открытых частях тела (шея, руки), особенно у женщин, одетых в легкие летние блузки без рукавов, после 2—3-часового действия солнечных

лучей могут появиться ожоги; необходимо тщательно беречь от солнечных ожогов лицо. Лучшей защитой лица, шеи и груди от действия солнечных лучей может служить широкополая шляпа. Можно закрывать лицо также вуалью шоколадного цвета или же покрывать кожу лица, груди и шеи специальной мазью, составленной по следующему рецепту:

ланолин . .	. . 15,0
вазелин	. 15,0
углекислый висмут	. . 12,0
окись цинка .	. . 15,0

6) остерегаться желудочно-кишечных заболеваний, для чего прежде всего избегать есть много фруктов и перед едой непременно мыть их в чистой воде; не употреблять пищу, подозрительную по своему качеству. В этом отношении должен быть такой принцип: лучше остаться голодным или недоесть, чем вызвать расстройство желудка или кишок. Употреблять в пищу лучше такие продукты, которые исключают всякую возможность их фальсификации;

7) пользоваться только кипяченой водой, если же вода вызывает опасения в своей доброкачественности, следует ее обязательно перед кипячением профильтровать. Фильтр можно сделать из куска бязи, в середину которой положить древесный уголь (лучше березовый) от костра.

Остановки и ночлеги

Если группа берет с собой палатку или спальные мешки, нет никакой нужды приурочивать свои ночлеги к остановкам в населенных пунктах. Можно ночевать на любой подходящей для этого лужайке, возле реки, под естественным прикрытием в лесу и т. д., не зависеть от людей, от помещения, не иметь лишних расходов.

Вся задача заключается лишь в том, чтобы суметь выбрать наиболее подходящее для этого место, сухое и защищенное от ветра. Неподалеку должны быть проточная вода и топливо в достаточном количестве.

На сырой земле, у болот и в таких ущельях, где дует постоянный ветер, разбивать лагерь нельзя. Место ночлега надо намечать с утра и потом к вечеру тщательно выбирать подходящую площадку. Лучше останавливаться раньше, хотя бы имелась полная возможность двигаться дальше, чем потом ночевать в плохих условиях. Хороший сон и отдых в пути имеют большое значение. После плохо проведенной ночи одолевает усталость и притупляется внимание.

Место для установки палатки должно быть ровное, без скатов и ям. Его следует очистить от камней и посторонних предметов. Если земля недостаточно просохла после дождя, необходимо предварительно развести костер, а затем удалить угли и пепел.

Нельзя располагаться у самого берега реки, надо предпочитать высокий берег низкому.

Если погода неустойчива и можно ожидать дождя, рекомендуется предпринять некоторые предупредительные меры: не ставить палатку в ложбине, там где вода может стекать с верхних склонов, окопать края, хотя бы неглубокими сточными канавками.

Когда палатки нет, надо поискать естественное убежище. В лесу хорошей защитой в этом отношении будут служить деревья с густой листвой, в особенности старые ели; в горах — пещеры и углубления. Не опасно укрываться в пещерах и во время грозы, молния скорее поразит дерево, чем разрушит скалистый утес. Могут быть опасны только землетрясения, но их вероятность очень мала.

Во время путешествия в таких местах, где есть змеи и ядовитые насекомые, хорошим средством против их заползания может быть аркан из конского волоса; он протягивается кольцом вокруг лагеря, и через него вследствие колючести жесткого волоса не переползают змеи, фаланги, скорпионы и пр. Еще удобнее в этом отношении кошма или войлок.

Организация ночных дежурств проводится таким порядком: время сна разбивается на части по количеству участников группы и

устанавливается очередность — кто кого будит. На вторую половину ночи назначаются более опытные и стойкие товарищи.

Костер

К вечеру после продолжительного перехода где-либо на поляне в лесу или возле реки развести костер, погреться, вскипятить чайник — огромное удовольствие. Это особенно приятно после дождливой погоды, когда промокнут все вещи.

Разведение костра требует некоторой сноровки.

Когда поблизости имеются валежник и бурелом, легко собрать его в любом количестве, и если ветки сухие, костер разгорается быстро. В этом случае приходится только следить, чтобы огонь был ровный и искры не разносились ветром: от случайной искры могут пострадать одежда, палатка и пр.

Чтобы разжечь сырые дрова, требуется большое искусство. Прежде всего нужно поискать более толстые ветки сухостоя и, расколов их на мелкие щепочки, отобрать сухие из середины ствола. Таких щепок должно быть как можно больше. Укладывать их нужно с некоторыми небольшими промежутками — крест-накрест, под низ подложить бумагу. Затем построить из веток нечто вроде вытяжной трубы. Когда пламя начнет

разгораться, надо слегка поддувать снизу. Хвоя, даже только что срубленная с дерева, горит хорошо.

В холодные ночи, если нет с собой палатки, тепло костра рекомендуется максимально использовать. Для этой цели большую услугу может оказать заслон: поваленное дерево, скала, обрыв, словом что-либо могущее заменить стену. От такого заслона отражаются тепловые лучи и в промежутке между ним и костром будет достаточно тепло.

На высокогорных сыртах Тянь-Шаня и Алая нет никакой древесной растительности. Естественным топливом там служит так называемый кизяк (помет животных). В сухом виде он прекрасно горит и дает много тепла. Разжигать его следует при помощи бумаги, предварительно сложив его в форме пирамиды.

Перед уходом костер обязательно тушить.

Переход через болото

В местах более продолжительных остановок палатку можно заменить шалашом. От этого будут даже некоторые преимущества: в знойные летние дни в шалаше не так жарко, как в палатке. Шалаш легче всего построить из хвойных веток, но для этой цели могут подойти также орешник, чинара и другие лиственные породы. Можно построить шалаш и из соломы или из сена.

Для постройки берут две стойки с развилками на конце, вкапывают в землю и на них сверху протягивают перекладину. К перекладине приставляют с боков прямые жерди, которые покрывают ветками деревьев или охапками соломы. Делают это в таком же порядке, как на черепичных крышах, сначала кладут слой внизу, а затем все выше и выше. Чтобы крыша была прочной и не пострадала от ветра, необходимо сверху положить на нее несколько жердей.

В качестве стоек можно использовать растущие недалеко друг от друга деревья с низкими сучьями. Если требуется сделать укрытие на скорую руку, чтобы пересидеть непогоду, следует срубить большие ветки и приставить их толстыми концами к стволу какого-либо дерева. Получается конический шалаш типа индейских вигвамов.

Переход через болото

Пешеходу иногда приходится переходить болото, в котором вязнут ноги, и пройти даже небольшое расстояние оказывается очень трудным. В таких случаях можно рекомендовать сделать так называемые «медвежьи лапы». Их делают из крепкого прута, согнутого в виде петли, и они имеют вид ракетки для тенниса. Середину петли заполняют плетенкой из гибких прутьев, перевязанных веревкой.

На каждую ракетку ногу ставят посредине и подвязывают; вооружившись такими лапами, можно итти по болотам, обнося одну ногу вокруг другой.

Такой способ передвижения можно использовать и при переходах по рыхлому и глубокому снегу в лесу.

Переход через реки

Во время пути иногда приходится, чаще всего в предгорных районах, переходить вброд реки. Моста поблизости нет, лошадей найти невозможно. Нужно раздеваться и лезть в воду. Мелкую реку при тихом течении перейти не трудно, но когда течение сбивает с ног и вода ледяная, переход связан с огромными трудностями, иногда даже с риском. Пускаться вплавь по таким рекам никоим образом нельзя. Переходить их можно только при незначительной глубине, да и то с большими предосторожностями. Если есть веревка, обязательно надо обвязать ею переправляющегося, а остальные должны стоять на берегу несколько выше места переправы, держать второй конец ее и постепенно «травить».

Ступать нужно осторожно, тщательно ощупывая дно. Последнее состоит из валунов, они подвижны, их сбивает течение. Дно сначала надо ощупать палкой, потом укрепляться ногой. Становиться следует на

крупные валуны, избегая таких мест, где несет камни, чтобы не получить иногда очень сильного удара по ноге. Для большей предосторожности лучше итти через реку в ботинках, а потом их высушить*.

Если вода собьет, надо быстро схватиться обеими руками за веревку и принять меры, чтобы не перевернуло на спину.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ

При ходьбе по ровной местности затрата физических сил находится в зависимости от длины пути, рельефа местности, метеорологических факторов и нагрузки; в горах же ко всем этим элементам внешнего воздействия прибавляются еще и другие, в совокупности оказывающие на организм человека огромное влияние. Природные и атмосферные условия в горах отличны от тех, к которым мы привыкли в обычной обстановке.

В горах приходится преодолевать не только большие расстояния, считая по длине пути, но и подниматься вверх на какую-то высоту. Следовательно в горах приходится не только передвигать свое тело, но и поднимать его на большие высоты, а это и является основной тяжестью работы.

---

* Целесообразно брать с собой для перехода рек вброд старые ботинки или тапочки.

На большой высоте подъем происходит значительно труднее, и чем выше поднимается турист, тем больше изменений происходит в его организме и тем меньше он может выполнять работы.

Причиной этой трудности в передвижениях на больших высотах и пониженной способности производить работу является недостаток кислорода. На высотах свыше 1 500—2 000 м над уровнем моря чувствуется затрудненность дыхания, пульс учащается, кровяное давление повышается. Чем выше человек поднимается, тем резче эта реакция со стороны организма. Не считая определенной очень большой высоты, где обязательно требуется применение кислорода, каждый человек имеет свой так называемый потолок. У одного этот потолок будет выше, у другого — ниже.

В мельчайших пузырьках наших легких — альвеолах — часть кислорода вдыхаемого нами воздуха вступает в соединение с гемоглобином крови и разносится ею по всему телу. Потребление организмом кислорода соответствует работе или точнее затраченной на работу энергии.

Организм всегда в той или иной степени реагирует на каждое внешнее воздействие. Попадая в горную среду, где ощущается недостаток кислорода, организм стремится преодолеть возникающие от этого затруд-

нения в работе его внутренних органов и приспособиться к новым для себя условиям. Учащение дыхания есть по существу один из способов этого приспособления. Легкие стремятся поглотить как можно больше воздуха, чтобы тем самым получить необходимую порцию кислорода, поэтому в горах дыхание делается глубже и учащеннее, легочная вентиляция увеличивается, а кровообращение усиливается.

По мере подъема все эти явления нарастают весьма интенсивно. Поэтому первое условие для успеха путешествия по горным районам — эта постепенное, медленное продвижение вперед, чтобы дать возможность организму приспособиться к непривычным для него условиям. Этот всем известный физиологический закон последовательности приспособления организма к новым условиям в горах называется акклиматизацией.

Правильно поступает тот, кто поднимается на высоты медленно, неспеша, делая частые остановки. Остановки на ходу (пусть они будут даже короткими) нужно делать не только для отдыха, но и для того, чтобы привыкнуть к изменяющемуся по мере подъема атмосферному давлению. Нужно раз и навсегда усвоить, что во время путешествия в горах никоим образом нельзя торопиться, а тем более бежать хотя бы временно на небольших, технически легких

участках пути. Не следует этого делать и в том случае, если турист чувствует (обычно в начале пути) избыток сил. Чем размереннее, ритмичнее и экономичнее шаг, тем меньше будет ощущаться усталость, даже и на больших высотах.

Нарушение этого основного правила можно наблюдать часто среди нашей молодежи, впервые попавшей в горы. Новичок в горах начинает бравировать своей силой и выносливостью и стремится взять «в лоб» трудные подъемы, а в результате этого у него очень быстро наступают усталость и упадок сил. Более же опытный турист «старичок» спокойно идет сзади колонны или группы, совершенно не обращая внимания на иронические замечания со стороны новичков по своему адресу и в конце подъема чувствует себя так же хорошо, как и в начале. Умение правильно ходить в горах свидетельствует о большом практическом опыте туриста.

Весь секрет искусства хождения в горах заключается в умении рассчитать свои силы таким образом, чтобы к концу дневного перехода не испытывать переутомления.

Вы выходите рано утром из лагеря после крепкого сна; у вас прекрасное самочувствие, избыток сил и энергии. Вам кажется, что вы можете преодолевать какие угодно препятствия. Однако не следует поддаваться этому настроению и брать что называется

«на полный ход». Первые 20—30 мин. следует итти не торопясь, как будто впереди предстоит небольшой путь. Сохраняя ритм движения и дыхания, нужно удерживать себя от быстрого шага и постепенно втягиваться в ходьбу, сберегая свои силы для дальнейшей очень сложной работы на подъемах и больших высотах.

Это правило еще более обязательно при восхождениях. В начале подъема ощущается значительный запас сил и энергии, но нужно суметь сохранить этот запас и не растрачивать его сразу же. Регулируя ритм ходьбы, намеренно замедляя движение, следует всегда следить за дыханием и подниматься медленным, размеренным шагом.

Техника подъема

Основной вывод из всех исследований физиологов сводится к тому, что способность каждой мышцы к длительной работе зависит от правильного чередования ее работы и отдыха. Это чередование должно быть построено таким образом, чтобы отдых был каждый раз во-время, мышца не переутомлялась и была бы способной к дальнейшей работе.

В ходьбе принимают участие определенные группы мышц. Здесь применимы те же правила, какие разработаны по отношению ко всем трудовым процессам. В горных путе-

шествиях приходится делать довольно крутые и длительные подъемы и быть на ногах в течение всего летнего дня — с раннего утра и до наступления вечера. Следовательно работа, особенно ножных, мышц должна подчиняться тем же правилам, как и всякая другая мускульная работа. Не нужно на подъемах итти до полной усталости, чтобы затем восстанавливать силы продолжительным отдыхом. Лучше отдыхать меньше, но чаще. Итти следует ровным шагом, ступать всей ступней (не ходить на носках), при ходьбе выбирать более ровные места. Когда ступня ставится криво (например на камнях, ямках и т. д.), мышцы ног и стопы быстрее утомляются.

Второе условие для сохранения сил при горном туризме — это не брать «в лоб» крутых подъемов и избегать рискованных положений. Турист должен постоянно помнить, что лучше обойти встречное препятствие и затратить на это лишний час-два, а возможно и больше, чем карабкаться по отвесу. Другое дело, когда обойти препятствие невозможно, а преодолеть его нужно, что бывает при подъемах на крутые скалистые вершины. В этом случае такие участки пути приходится преодолевать при большой осторожности, с огромными трудностями.

Во всех же случаях следует обязательно отыскивать более легкие места для подъема.

Разведку пути берут на себя более сильные товарищи, остальные же ожидают их на месте и двигаются только по их указаниям.

Описанные правила полностью применимы и при хождении по ледникам. Не нужно никогда делать прыжки через трещины, если есть хоть малейшая возможность этого избежать. При неудачном прыжке может произойти вывих в суставах или же срыв по ледяному откосу. Легко себе представить тяжелые последствия такого несчастного случая не только для пострадавшего, но и для всей группы. Хорошо начатое путешествие может быть сорвано из-за ненужного удальства одного из участников.

Самоконтроль туриста играет огромную роль в сбережении сил в походе. Как только начнет ощущаться повышенный пульс и появится желание отдыха, следует сделать остановку. Очень трудно определить количество времени, необходимое для беспрерывного хода между интервалами отдыха. Это зависит и от состава группы, и от крутизны склона, и от состояния пути, а самое главное от высоты местности. Понятно, что чем выше вы находитесь, тем разряженнее окружающая атмосфера, тем чаще нужно останавливаться для отдыха. Так, например, на высотах в 2 000 м при крутизне склонов в 35—45° недостаточно тренированные туристы должны итти беспрерывно не больше

8—10 мин., после чего отдыхать 2—3 мин., а затем снова итти. При таком расчете движения на 1 час ходьбы падает, примерно, 15 мин. отдыха. Таким темпом можно пройти довольно большое расстояние и не чувствовать усталости. Гораздо хуже итти беспрерывно полчаса и затем отдыхать 10 мин. Разницу в самочувствии между тем и другим способами передвижения легко проверить на самом себе во время похода.

Пульс при ходьбе на подъемах обычно достигает 120—160 ударов в минуту, но при остановках на первой же минуте пульс у человека со здоровым сердцем начинает быстро падать и через 3—4 мин. возвращается к исходному. Нетренированное же сердце долгое время не может успокоиться, но из этого вовсе не следует, что нужно отдыхать обязательно до тех пор, пока пульс не возвратится к исходному. Повышенный пульс бывает обычно в начале пути, потом он снижается и держится часто довольно долго на 120 ударах в минуту. У хорошо тренированных физкультурников, особенно у легкоатлетов, частота пульса на больших подъемах не превышает обыкновенно 100 ударов в минуту.

Во время движения в горах рекомендуется воздерживаться от разговоров. Курение при ходьбе должно быть категорически запрещено.

Спуск

Скорость спуска с гор и самая техника его зависят от крутизны склона. Конечно в данном случае для сердца нет уже такой работы, как при восхождениях; зато значительно усиливается напряжение брюшных мышц и разгибателей ног.

Основное правило при спуске — во всех случаях быть сугубо внимательным к каждому своему шагу. Это значит — все время смотреть себе под ноги, выбирая наиболее удобные места, где поставить ступню. Во время хода отнюдь не рекомендуется любоваться панорамой, открывающейся внизу, для этого лучше остановиться и постоять пару минут на одном месте.

Мучительными бывают спуски по крутым травянистым склонам, особенно после росы или дождя. Если есть при себе кошки, обязательно надо их использовать или же попытаться производить спуск скольжением. Это не всегда и не всем удается, зато результаты в смысле скорости здесь бывают весьма поразительны. Для торможения при спуске рекомендуется опираться на альпеншток или ледоруб.

При всяких условиях легче и спокойнее спускаться зигзагами (траверсировать спуск), выбирать места, где высокая трава, и цепляться за нее руками. На каменистых скло-

нах надо обязательно следить за тем, чтобы из-под ног не вырывались камни, так как даже небольшой сорвавшийся камешек может быть причиной тяжелых повреждений и даже смерти товарищей, идущих внизу.

Отдых

Отдыхать на коротких остановках лучше стоя, садиться никоим образом не следует. Если за спиной имеется тяжелый рукзак, то на коротких остановках его не снимают, так как его снова придется поднимать, для чего потребуется излишняя работа мышц рук и, следовательно, добавочная затрата энергии. При коротком отдыхе можно подойти к высокому пню, сучку дерева, камню, выступу скалы и т. д., на них опереться и положить сверху свой рукзак. Если же по пути движения подходящих для этого предметов нет, следует отдыхать стоя, не снимая рукзака с плеч, несколько согнувшись и опершись обеими руками на ледоруб или альпеншток, в крайнем же случае на крутых склонах можно опуститься на землю, спиной в сторону подъема, и отдыхать в полусидячем или полулежачем положении. На более длительных остановках рукзак надо обязательно снимать с плеч, чтобы дать отдых мышцам спины и груди.

На высотах свыше 4 000 м отдыхать необходимо как можно чаще, не смущаясь тем,

что на отдых тратится больше времени, чем на ходьбу.

На местах длительных привалов садиться сразу после остановки не рекомендуется. Следует постоять 3—5 мин., а затем лечь на сухом, конечно, месте, с вытянутыми и немного приподнятыми ногами. Для подъема ног можно использовать свой рукзак.

На остановках для отдыха следует выбирать тенистые и ровные места.

На остановках внимание туриста, естественно, будет отвлечено прекрасной картиной гор, которая развернется перед его глазами. Такое созерцание красот природы отвлечет внимание туриста и явится лучшим условием для отдыха.

Ночлеги в горах

В горных ущельях дни коротки: из-за хребтов поздно показывается солнце, описывает огненный полукруг и прячется за противоположные склоны. Под его лучами плавятся льды. Снег оседает и скатывается лавиной. Реки к вечеру становятся полноводными и бурными, увлекая течением валуны, гальку и песок. Разрушительная сила солнца действует и на скалы. От перемены температуры камни трескаются. Образуются камнепады.

Поэтому первое условие для подыскания ночлега в горах — это полная гарантия от

лавин и камнепадов. Нельзя ставить палатку там, где имеется хоть малейшая опасность.

Ночь в горах наступает быстро. Через час-другой после захода солнца спускается плотная, непроницаемая тьма. Место для лагеря нужно выбрать засветло и успеть расставить палатку, согреть чай, поесть. Когда идешь по леднику, найти подходящее место бывает очень трудно. Лучше сойти со льда и поискать ровную площадку на боковых склонах. Когда же этого нет, а морена состоит из мелких осколков, можно устроить ночлег на морене. Только в крайнем случае можно ночевать прямо на льду, подложив все имеющиеся с собой вещи. Не забывать при этом о ботинках. Самое рациональное вытереть их и положить внутрь спального мешка, иначе к утру они так замерзают, что их потом никак не натянешь на ноги.

На больших высотах температура ночью всегда опускается ниже нуля. Скалы нагреваются слабо, и с заходом солнца сразу же чувствуется похолодание. Вдобавок почти всегда дует ветер. Лучшим местом для защиты от ветра может быть небольшая котловина, углубление.

Если начинается мятель или предвидится большой снегопад, палатка должна быть поставлена в таком месте, где нет опасности заноса.

Хождение по снегу

Зимний снег тает в горах довольно поздно. Чем выше уровень местности, тем дольше он лежит. На перевалах и вершинах в 3 000—3 500 м и выше часть его остается лежать в течение всего лета. Он становится плотным, покрывается коркой, превращается в фирн. Это обычный снежный наст, который встречается весной на полях и в лесу. Ночью от неизбежных холодов корка замерзает, твердеет и лучше такие места проходить рано утром. К полудню этот же снег становится рыхлым и вязким, ноги проваливаются и, если он глубок, передвижение очень затруднено. Лучший способ в таком случае итти гуськом, нога в ногу, протаптывая по возможности пошире лунки.

Итти надо не торопясь, отыскивая при помощи ледоруба или альпенштока менее глубокие места.

Если при группе имеется вьючная лошадь или ишаки, следует часть груза с них снять, а их проводить последними по хорошо протоптанной тропе. В наиболее затруднительных случаях можно застилать под ноги лошадей кошмы или бурки (такой способ применяется обычно горцами).

Когда снег залегает в корытообразной ложбине или снежное поле имеет некоторую крутизну, передвигаться следует «в лоб», по

прямому направлению (не зигзагами), опять-таки друг за другом.

Кроме зимнего слежавшегося снега, поля которого носят название «снежников», бывает еще свежевыпавший снег, чаще всего он сухой и нога в нем легко проваливается. Если слой такого снега глубок, а иногда он бывает до пояса, передвижение становится чрезвычайно трудным. В таких случаях следует переждать на месте, пока снег осядет, и затем при передвижении руководствоваться правилами, указанными выше.

При спусках с гор снежный покров может значительно облегчать работу. По плотному снегу можно спускаться на ногах посредством скольжения. Для этого следует одну ногу выставить немного вперед и скользить, как на лыжах, руками опираясь на ледоруб и им же при случае тормозя. Для торможения использовать дополнительно и ноги, приподнимая носки и перенося всю тяжесть на пятки. При скольжении никоим образом не допускать большого разгона.

Охранение

При хождении по леднику, особенно когда поверхность его покрыта снегом, следует обязательно связаться веревкой. Над трещинами нависают снежные мосты, делающие их трудно различимыми; провал в скрытую трещину может привести к гибели. Одной ве-

ревкой обычно связываются 3 человека. Расстояние от одного до другого должно быть 5—6 м. Веревку завязывают так называемым узлом проводника (рис. 13), который затягивают на расстоянии, равном ширине плеч. Петля должна быть помещена немного выше пояса. Для большей крепости делают иногда двойной узел проводника

Рис. 13. Узел проводника.

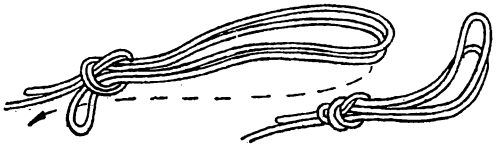


Рис. 14. Двойной узел проводника.

(рис. 14). Возле петли, чтобы иметь возможность быстро укрепляться на ледорубе, нужно заготовить так называемое стремя (маленькая петля, которая затягивается таким же узлом).

Во время хода веревку надо слегка натягивать и не волочить по снегу. Узел должен находиться с левой стороны, и в левую же руку подбирают небольшую часть веревки, длиной до 1 м. Это необходимо во избежа-

ние внезапного рывка при провале впереди идущего. Правая рука держит ледоруб. При траверсах узел помещают на стороне, противоположной склону.

Вся ответственность за направление пути для отыскания более надежных участков ле-

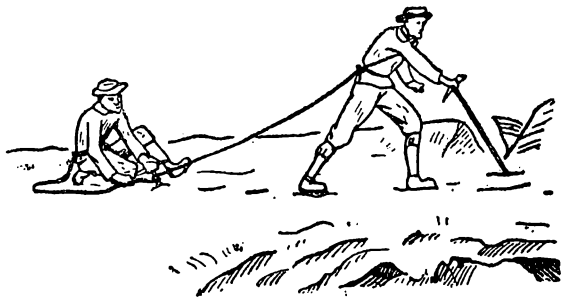


Рис. 15. Охранение на ледорубе при переходе через трещину.

жит на переднем. Он должен нащупывать ледорубом подозрительные места и вгляды-ваться, не угрожает ли впереди опасность. Второй, идущий за ним, следит за движениями первого, готовый в любой момент удержать его веревкой. Третий следит за вторым и временами за первым. Обычно менее опытные идут в середине веревки.

Если возникает опасение, нет ли под снегом трещины, движение замедляют и возле

предполагаемого края трещины делают остановку. Идет первый, а второй в это время укрепляет веревку на ледорубе через стремя, подбирает свободную ее часть и постепенно «выдает» (рис. 15). Когда благополучно пройдет первый, таким же способом, уже с охранением с той и другой стороны, идет второй и т. д.

Веревка служит надежным охранением и при подъемах по ледяным или снежным склонам. Дополнением к ней является ледоруб, им создают искусственные зацепки. Когда снег мягкий, ледоруб вонзают в него рукояткой возможно глубже. На ледяном скате ледоруб вбивают зубцом.

Хождение по ледникам

Ледники образуются от накапливания масс снега на таких высотах, где таяние его происходит медленно и по своим результатам совершенно ничтожно. От атмосферных влияний снег постепенно уплотняется, переходит в мелкозернистую массу — фирн — и затем в лед. Если место его образования представляет замкнутую со всех сторон котловину, что бывает редко, ледник лежит многие годы в неподвижном состоянии. Но чаще всего ледники заполняют ущелья между горными кряжами. Эти ущелья имеют уклон, и ледник движется вниз, он как бы течет. Скорость его течения зависит от кру-

тизны ложа, характера образующих ложе пород и ширины самого ущелья. В результате многолетних наблюдений подмечено, что скорость течения некоторых ледников достигает 12—15 м в год.

В своем движении лед увлекает за собой весь тот обломочный материал, который попадает на его поверхность с боковых скалистых утесов. Он тянет и донные породы, разрушаемые подледной водой. Все эти скопления крупных и мелких обломков, которые образуются на берегах ледника и вместе с ним движутся, носят название «морены». Бывают:

а) боковые морены, которые лежат у берегов ледника и в зависимости от мощности ледникового потока и от конфигурации береговых скал движутся вперед или остаются неподвижными;

б) срединные морены, проходящие полосой вдоль ледника и поступающие из боковых притоков, сливающихся с главным ледником;

в) конечные морены, представляющие собою мощные выносы гальки и щебня у краев ледникового языка.

Когда боковые морены состоят из хаотического нагромождения крупных обломков, лучше перейти на ледник и двигаться по нему, избирая более удобное направление. Летом лед обычно чистый, свободен от снега.

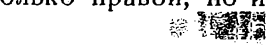
Препятствием являются трещины. К краям ледника их будет больше, в середине меньше. Образование трещин происходит от неровности ложа ледника.

Если ледник имеет крутое падение и переходит в ледопад, кроме трещин могут быть вздыбленные ледяные глыбы, так называемые сераксы, среди которых передвижение иногда чрезвычайно трудно. Приходится отыскивать места для их обхода и лучше вернуться несколько назад, чтобы найти другой путь, чем взбираться по крутым отвесам.

В тех случаях, когда крутизна ледника достигает 55° и хождение на кошках невозможно, следует приступить к рубке ступенек. Эта работа выполняется ледорубом, требует некоторого искусства и сопряжена со значительной затратой физических сил. Если позволяют условия, ледоруб можно держать обеими руками. Если же удержать равновесие очень трудно, следует производить работу одной рукой. В обоих случаях ледоруб берут ближе к наконечнику (от этого сильнее удар), а чтобы его не уронить, на запястье руки продевают тесьму.

Первые удары рекомендуется делать зубцом (клювом), который легко вонзается в лед и после нескольких ударов разбивает его на мелкие куски. Лопаткой удаляют осколки льда. Взмахи руки должны быть рассчитанными и экономными, чтобы не рас-

трачивать напрасно энергии. Нужно научиться рубить ступеньки не только правой, но и левой рукой.



Ступеньки должны иметь ровное, с легким наклоном внутрь и достаточно широкое дно, в котором могла бы спокойно стоять нога. Располагают их на расстоянии не больше полушага одна от другой зигзагообразно. Через 8—10 ступенек, особенно на поворотах, нужно сделать одну более широкую, где можно было бы стать обеими ногами.

Во время рубки ступенек второй охраняет первого, пропустив веревку через головку ледоруба, вонзенного в лед зубцом.

Восхождения на вершины

Кто знает горы плохо, был в горных районах один-два раза, никогда не должен сразу же приступать к серьезным маршрутам. Новичку нельзя брать сложных ледников, а тем более приступать к восхождениям на трудные вершины. Здесь кроме физической выносливости требуется еще и целый ряд других данных.

Со стороны все кажется простым и заманчивым, когда слушаешь доклад или читаешь очерк. Все это действует на воображение: «Почему не я? разве так трудно итти, обвязавшись веревкой, на кошках по утреннему, скрипучему насту?»

В начале книги, в главе о подготовке к

путешествиям, об этом уже сказано. Повторять приходится потому, что большинство несчастных случаев происходит именно от такой самоуверенности и легкомысленного отношения к делу.

К восхождениям нужно тщательно готовиться, о пути на вершину обязательно прочитать все описания, какие есть в книгах, журналах и отчетах, посоветоваться со специалистами, проработать все вопросы, относящиеся к подготовке. Нельзя брать малодоступные вершины с первого же раза. Надо из года в год усваивать горную технику.

Если вершина никем еще не взята и восхождение будет первым, тем более должна быть серьезная предварительная работа. Мерцбахер два года ходил вокруг вершины Хан-Тенгри (Тянь-Шань), изучая подступы к ней со всех видимых точек. Еще больше, чем для подъема на неприступную скалу, нужно потратить усилий, чтобы снизу, с боков, поднявшись на противоположные склоны, исследовать все пути к подъему, сличить их и избрать наилучший. Весь подъем надо разбить на этапы, наметить, где будут промежуточные бивуаки и ночлеги. Последний тур должен быть так рассчитан, чтобы успеть подняться на вершину и спуститься обратно к месту ночлега до темноты.

Первовосходитель должен сложить на вер-

шине пирамиду и оставить в ней записку с указанием, кто был, когда, при каких атмосферных условиях. Он же должен определить высоту, дать подробное описание вершины и пути самого подъема.

Всякий, кто восходит вторым, третьим, может взять записку из тура, но обязательно оставить копию, присоединив свои подписи и дополнительные сведения.

Первовосходителю принадлежит право назвать вершину, если она безымянна. Но это должно сопровождаться географическим и даже геологическим (хотя бы кратким) описанием.

Хождение по скалам

Когда скалы не имеют крутого уклона и внешняя их конфигурация позволяет совершать подъем с уступа на уступ, как по ступенькам огромной лестницы, задача сводится к выбору более легких и удобных мест для подъема. Разнообразие горных пород, оригинальность их изломов невольно останавливают внимание. По мере подъема горизонт становится шире, делаются видными все новые и новые предметы. Вдруг где-либо в стороне блеснет ручей, покажется водопад или небольшое озерко. Долина предстает в новой, неожиданной перспективе.

Но подъемы по скалам не всегда просты и легко доступны. Если, переходя с одной

террасы на другую, можно обходиться без всякого снаряжения, то на более крутых местах оно оказывается совершенно необходимым. Перед вами отвесные стены, крутые скалы, поднимающиеся почти под прямым углом. Они как бы выпирают из земли своими грозными утесами. Лазание по ним составляет сложную задачу. Здесь уже нужно обладать техникой скалолазания, быть сообразительным, находчивым, иметь немалый опыт.

Подъем

Прежде чем подниматься по таким скалам, нужно снизу, с разных точек, внимательно осмотреть предстоящее направление пути, запомнить все места с естественными выступами и углублениями и мысленно провести линию, по которой потом придется двигаться.

В качестве охранения на скалах применяют веревку и в более серьезных случаях дополнительно к ней — крюки. Лезть одному рискованно, равным образом не должно быть в одной связке несколько человек. Самое лучшее, когда подъем при помощи веревки совершают два-три человека. Более опытный лезет впереди. Второй поднимается следом и охраняет первого. Он должен быть внимательным и быстро реагировать на малейший промах своего товарища. Многочисленную группу следует разбить на такие

двойки или тройки с примерно равными силами. Они движутся одна за другой по проверенному уже пути.

Идущий впереди осматривает ближайший участок пути, намеченный снизу, и пробует выступы, куда можно более уверенно поставить ногу или зацепиться рукой. Особенную осторожность нужно проявлять на скалах, состоящих из ломких пород, когда выступы имеют шаткие основания. Не следует переносить на одну точку тяжесть всего тела. Вообще, как правило, следует все время иметь три точки опоры, например две ноги и одна рука, другой рукой в это время перехватываться дальше. При вбивании крюков обязательно должна быть твердая опора под ногами.

Направление пути избирают не по вертикали, а с поворотами несколько в сторону, чтобы в случае падения не сбить следом идущего и не увлечь его за собой.

Перед каждым следующим перехватом переднего охраняющий выдает необходимое количество веревки, которая должна быть хорошо застрахована на выступе или на крюке. Если выданного конца нехватает, постепенно, во время подъема, отпускают еще часть веревки. Делают это очень внимательно, выдавая не больше и не меньше, чем нужно. Кроме того охраняющий должен следить, чтобы выдаваемая веревка не за-

цеплялась за выступы скал. Лишнее количество веревки затрудняет движение; в случае падения размах ее будет таким сильным, что не выдержит крюк. Наоборот, недостаточная выдача дает задержку при перехвате и может послужить причиной потери равновесия.

Если охраняющий заметит, что передний срывается, он должен быстро подобрать веревку, насколько это возможно, чтобы ослабить силу падающего тела. Это важно в двух отношениях: во-первых, не последует сильного рывка, что угрожает крюку и самой веревке, которая может оборваться, а во-вторых, не будет резкого и болезненного охвата веревкой тела.

Веревкой нужно обвязываться так, чтобы исключалась всякая возможность выскользнуть при падении из петли. Для этого лучше всего накидывать на плечо дополнительную петлю.

Подниматься по скалам можно только будучи уверенным в своих силах. Такая уверенность является результатом тренировки и испытания своих физических данных на более легких склонах.

Подниматься следует не торопясь, тщательно рассчитывая каждое движение. Хорошее зрение поможет отыскать по пути возможные точки опоры; сообразительность и опыт помогут оценить преимущество каж-

дой из них, и таким образом наиболее легкий и безопасный способ подъема в данных условиях будет найден.

На всех надежных местах, где можно поставить прочно обе ноги, следует останавливаться для отдыха.

При хождении по скалам часто возникает вопрос, как быть с вещами. Конечно, если есть твердая уверенность вернуться в лагерь, вещи могут быть оставлены на месте. Но поддаваться этой надежде не следует. По той или иной причине может случиться, что застигнет темнота или непогода. Поэтому, чтобы не быть связанным с тем местом, где оставлены вещи, их необходимо всегда брать с собой.

Рукзак за плечами — довольно тяжелая обуза. При лазании по крутым отвесам он тянет вниз и в стороны и сильно стесняет работу мышц. Его можно оставлять у подъема внизу и затем подтягивать вверх на веревке. Для этого нужно снять с рукзака все прикрепленные к нему дополнительные предметы (например кошки, одеяло и пр.) и проверить, не будет ли он цепляться за выступы карманами и петлями. Первый поднявшийся наверх втаскивает туда же веревкой и рукзаки. Ему помогают товарищи, оставшиеся внизу.

Если приходится ползти по узкой террасе, рукзак проталкивают впереди себя.

Спуск

По скалам с незначительной крутизной, когда по пути встречаются террасы и нагромождения обломков, спуск идет сравнительно спокойно и легко. Балансируя телом, держась иногда обеими руками, альпинист сползает с уступа на уступ и следит за тем, чтобы площадки для ног были достаточно широкими и надежными. Иногда приходится спрыгивать. Каждый прыжок должен быть рассчитан с максимальной точностью.

Когда таких удобных мест нет и необходимость заставляет спускаться по обрывам, могут возникнуть большие трудности. Принято считать, что такие спуски даже значительно труднее подъемов. Основная трудность заключается в том, что, прижимаясь телом к скале, альпинист не видит, куда поставить ногу. Приходится нащупывать каждый уступ и каждую выемку.

Поэтому, прежде чем решаться на спуск с обрыва, необходимо тщательно его проверить, не считаясь со временем. Если обрыв невысок (немного выше роста человека) и сверху видно, что на нем имеются хорошие места для зацепок, спуск можно производить без веревки — в крайнем случае легко спрыгнуть. Но при всех других обстоятельствах охранение совершенно необходимо. Нужно всегда заранее рассчитывать, хватит ли веревки, а если нет, то имеются ли по пути

подходящие площадки, на которых можно было бы на некоторое время задержаться.

Самый процесс спуска производят следующим образом:

Веревку закидывают за выступ скалы или дерево, а если ничего подходящего нет, вбивают крюк в расщелину. В ушко крюка продевают кусок вспомогательной веревки и из него делают петлю, через которую проходит альпинистская веревка. Держась за нее и упираясь ногами в стену скалы, можно постепенно опускаться все ниже и ниже, отыскивая по пути точки опоры и задерживаясь на них.

Если веревки нехватает по высоте обрыва, спуск делят на два-три этапа.

Следом за первым, когда тот спустится на площадку, начинает таким же способом спускаться второй, руководствуясь замечаниями первого. Так проходит вся группа. Для большей гарантии можно веревку для охранения пропускать под ляжку, а потом через плечо.

По окончании спуска веревку выдергивают.

Расщелины

Даже самые твердые породы в результате постоянного воздействия атмосферных условий дают трещины, чрезвычайно многообразные по своей глубине, очертаниям, излому и направлению. При лазании по скалам они

оказывают большую услугу. Незначительные трещины (их всегда можно отыскать почти на любой скале) используют для вбивания крюков и для перехвата рук; на более расширенных — можно ставить ногу и хорошо держаться руками, чем достигаются лучшая безопасность и быстрое продвижение вперед. Если расщелина имеет вертикальное направление, она может быть использована как для подъема, так и для спуска. Горизонтальные расщелины, когда их нижний край выступает больше, чем верхний, создают как бы искусственный карниз, по которому можно двигаться более уверенно, если ступня ноги целиком помещается на ширине площадки.

Камины

Когда вертикальная расщелина достигает такой ширины, что в ней свободно может поместиться человек, она называется камином. При взгляде снизу вверх создается впечатление, будто над вами огромная труба без одной боковой стенки.

Лезть по камину можно, если он не слишком широк или узок и дает возможность хорошо упираться ногами. На стенах всегда бывают небольшие выступы, на которых можно задерживаться и даже отдыхать. В работе участвуют не только руки и ноги, но и спина. Спиной упираются в одну из стен камина, рукой и ногой, а иногда и дву-

мя ногами — в другую, и так постепенно подвигаются вверх. Если камин высок и имеет гладкие стены, следует использовать веревку и крюки.

Если по стенам камина стекает вода, лучше поискать для подъема другое место.

Кулуары

В скале образовалась трещина. С течением времени вода и снег постепенно увеличили ее. Внизу лежат обломки пород, слагающих скалу. Они покрылись мхом, из расщелин по бокам зеленеет трава. Здесь тихо, нет ветра и зимой прячется от непогоды зверь. Часто можно найти его следы или скелет изголоданной птицы.

Такие расширения между скалами называются кулуарами. В кулуарах легче всего найти места для подъема. Здесь могут быть нагромождения каменных глыб и удобные расщелины. Снег тает здесь позднее, чем на открытых местах.

Однако разбивать лагерь в кулуарах не следует, так как опасность камнепада или лавин здесь больше, чем под любой скалой.

Жандармы

Название «жандарм» присвоено крутым одиноким скалам, состоящим обычно из твердых кристаллических пород. Такие скалы обычно расположены у крайней линии хреб-

та и как бы стерегут отдельные вершины (пики). По своему внешнему виду они напоминают заостренные пирамиды.

Когда путь к вершине ведет по верхней линии хребта, а на откосах двигаться невозможно из-за осыпей или оледенения скал, такие жандармы на пути весьма неприятны.

Они обычно стоят на больших высотах, где преодоление каждого метра дается с огромным трудом. Приходится по необходимости прибегать к труднейшей операции — к скальной технике, а это требует не только времени, но и большой затраты энергии.

При сильной разреженности воздуха, да еще при усталости от пройденного пути такая работа иногда даже невыполнима.

Преодоление жандармов проводится с соблюдением той же тактики, какую применяют на крутых скалах: используют все расщелины, карнизы и шероховатости. Особенно трудны перелазы по крутым наклонным плитам. Лезть по ним нужно с охранением.

Если есть хоть малейшая возможность, лучше спуститься вниз и избрать другой путь, хотя бы это потребовало лишней затраты времени.

Опасности гор

На каждом производственном предприятии существуют правила по технике безопасности, соблюдение которых обязательно для

каждого рабочего. Машина, станок или обстановка строительства не могут причинить вреда, если эти правила в точности выполняются. Даже от случайностей можно уберечься, зная причины их возникновения.

Чтобы изучать горы и горные богатства, преодолевать ледники, снежные и фирновые поля, надо хорошо знать специфические особенности высокогорных районов, надо уметь передвигаться по отвесным и обледенелым склонам при разреженном воздухе и изменчивой погоде, грозящей резкими ветрами, снежным штормом и лавинами; надо знать, как пользоваться специальным снаряжением: кошками, ледорубом, крюками и карабинами, веревкой и т. д.

Отправляясь в горы, необходимо тщательно ознакомиться со всеми опасностями, которые там ожидают, чтобы уметь им противостоять и, когда нужно, оказать сопротивление. В горах, как и на предприятии, нужно строго выполнять правила безопасности.

В последние годы мы имеем целый ряд несчастных случаев, происшедших в горных путешествиях. Погибли молодые, сильные и опытные альпинисты, которые, казалось бы, ни при каких обстоятельствах не должны растеряться и обнаружить небрежность и легкомыслие. Смерть их подкараулила в таких местах, где достаточно было бы самой

элементарной предосторожности, чтобы предотвратить гибель. И однако непоправимый шаг сделан, что-то не учтено, допущена ошибка, и за все это люди расплатились своей жизнью.

Не так давно, в 1929 г. при восхождении на Тетнульд сорвались с ледяного откоса и разбились на смерть два грузинских альпиниста Двали и Джапаридзе. Затем погиб опытный австрийский альпинист Фукс у самой вершины Эльбруса, зацепившись зубцом кошки за штанину другой ноги, упал и ударился головой об острые лавовые выступы.

Мы помним трагическую гибель руководителя Московской горной секции Алеши Гермогенова, энергичного и талантливого работника, почти юношу, ставшего жертвой переоценки своих сил во время лыжного подъема к вершине Эльбруса. А летом 1933 г. на Памире сорвался со скалистого откоса преемник Гермогенова по горной секции Николаев — нелепая катастрофа в результате пренебрежения элементарными мерами охранения при лазании по скалам.

Случилось и еще немало других катастроф, закончившихся гибелью и тяжелыми увечьями.

При проверке всех этих несчастных случаев, при исследовании причин, повлекших за собою увечье или смерть, приходится признать, что большинство их произошло

из-за небрежности, излишней самоуверенности, переоценки своих сил, из-за легкомысленного отношения к очевидным опасностям.

В. Семеновский в статье «Опасности гор» говорит: «Наибольшей опасностью в горах является сам человек, его неопытность, переоценка своих сил и умения, бравурство, стремление к рекордам». И далее: «У нас в отношении высокогорного туризма принято думать, что стоит только иметь пару рук и ног, купить первое попавшееся под руку снаряжение, и все в порядке: иди на приступ любой горы».

Впереди крутой скалистый или ледяной откос. Совершенно очевидно, что без охранения взбираться нельзя. И тем не менее человек рискует в слепой надежде, что все окончится благополучно. Он заведомо, сознательно пренебрегает требованиями безопасности и полагается на «авось». Он лезет без веревки и крюков, в обыкновенных горных ботинках, подбитых скользкими железными гвоздями. Срывается под ружой ненадежный камешек, скользит нога, равновесие потеряно, тяжелым мешком человек падает вниз и разбивается. Кто в этом виноват? Можно ли говорить, что причиной гибели является природа, что не будь этой опасной крутизны, не произошел бы данный трагический случай?

Иногда восхождения совершают в усло-

виях неблагоприятной погоды, под угрозой надвигающейся снежной бури или тумана. Люди идут выше линии вечного снега, не имея при себе необходимого альпинистского снаряжения и теплой одежды. Бывают также случаи, что подводит недоброкачественное снаряжение. В ответственный момент ломается зубец кошки или рвется гнилая веревка. Значит все нужно предусмотреть: и погоду, и качество снаряжения, обо всем подумать, прежде чем отправляться «на приступ любой горы».

Основные опасности гор сводятся к следующему:

1. Когда вы находитесь среди скал и над вами возвышаются отвесные утесы, остерегайтесь проходить на близком от них расстоянии. Ломкие, выветрившиеся породы падают, осыпаются вниз, могут свалиться вам на голову. Эта возможность увеличивается в середине дня, к вечеру и особенно в дождливую погоду. Сверху может посыпаться целый град камней, уберечься от которых будет поздно. Такие места возможных камнепадов следует вообще избегать, а в случае, если другого пути нет, проходить возможно быстрее, не задерживаясь. Если опасность будет замечена в пути, необходимо укрыться под защитой какого-либо выступа и выжидать, пока наступит полное спокойствие.

2. На высотах со снежных гор вниз скатываются снежные лавины. При движении они увлекают с собой мелкие каменистые обломки. Попасть под лавину, — это значит почти наверняка погибнуть. Человек задыхается, теряет сознание, его заносит снегом. Лавины особенно опасны при траверсах по крутым склонам. Даже, заслушав шум надвигающегося потока, трудно бывает уйти от опасности, так как невозможно определить, по какому именно месту ската пройдет главная масса снега.

Для предосторожности такие места необходимо проходить пораньше утром. Если же лавина застигнет врасплох, следует употреблять все усилия, чтобы не оказаться погребенным под снегом.

3. Погода в горах непостоянна. Даже в ясный день вдруг неожиданно поднимается ветер. Он гонит туман или, еще хуже, начинается снежная буря. Если во время тумана вы находитесь на леднике или на скалах, следует немедленно прекратить передвижение и выждать на месте, пока он пройдет. В снежную бурю обязательно поставить палатку и мобилизовать все теплые вещи. Не выходить из палатки, пока не стихнет ветер.

Перед каждым серьезным восхождением лучше переждать день-другой внизу, чтобы затем быть твердо уверенным, что погода не изменится к худшему.

4. На высотах свыше 4 000—4 500 м даже днем бывает низкая температура, от которой страдает кожа на лице и особенно конечности, часто случаются обмораживания пальцев на ногах, преследует сонливость и все другие признаки горной болезни. В таких случаях необходимо взять себя в руки. Нужно двигаться, не делая особенно долгих остановок, проверять чувствительность пальцев и в случае онемения немедленно их растирать.

Если застигнет ночь и нет теплой одежды, принять все меры, чтобы не заснуть и не замерзнуть.

В горах надо быть осторожным, соразмерять свои силы с теми препятствиями, которые предстоит преодолеть.

ВЕРХОВОЙ ТУРИЗМ

В нашем Союзе есть такие районы, где верховая езда является самым удобным и почти единственным способом передвижения. Впереди большие пространства, пустынные и безлюдные. По пути приходится преодолевать глубокие и бурные реки. Самому вброд совершать такие переходы нельзя, а рассчитывать на случайных лошадей невозможно, так как их может не оказаться поблизости.

Путешествие верхом чаще всего дополняет основную часть маршрута, когда ста-

вится задача исследования далеких по своему расположению районов или восхождения на вершины (в горных системах Тянь-Шаня, Памира, Алтая и т. д.).

Движение каравана

Большинство путешествий верхом совершается в районах, где рассчитывать на наличие по пути населенных пунктов нельзя. Снаряжение и продовольствие приходится запасать с таким расчетом, чтобы иметь возможность делать остановки где угодно, даже в совершенно безлюдных местах. Для перевозки этих запасов необходим дополнительный вьючный транспорт.

В результате многолетнего опыта в путешествиях по Тянь-Шаню и Алтаю подсчитано, что туристская группа должна иметь на двух человек дополнительно одну вьючную лошадь. На нее кладут палатку, продовольствие, кухонные принадлежности, часть индивидуального снаряжения (например ледорубы и кошки). Личные вещи удобнее брать с собой и везти за седлом в курджумах. В результате нагрузка как у вьючных, так и у верховых лошадей оказывается довольно солидной.

При такой нагрузке гнать лошадей быстрым аллюром нельзя. Быстрая езда по пересеченной местности, на предгорьях утомляет лошадей, и это сказывается потом, к концу

путешествия. Приходится поневоле держаться пословицы: тише едешь — дальше будешь. Рекомендуется ехать в первые дни по возможности медленно, переходя с шага на рысь лишь в виде исключения. Любителей верховой езды от гонки следует всегда удерживать. Караван идет ровным, крупным шагом, лошади и люди постепенно втягиваются в работу.

Староста группы должен следить за тем, чтобы не было далеко уезжающих вперед и сильно отстающих.

Порядок следования каравана устанавливают таким образом: впереди едут люди, более знакомые с местностью, имеющие хорошее зрение и обладающие способностью быстрой ориентировки. За ними двигаются вьючные лошади. Арьергард замыкают все остальные. Последними обычно едут фотолюбители и делающие по пути зарисовки и записи. Они всегда отстают, и староста должен это обстоятельство учитывать, чтобы выравнивать движение каравана.

Через каждые 2—3 часа делают остановки для отдыха. Места остановок надо обязательно выбирать там, где есть подножный корм. Длительность переходов зависит от рельефа местности и характера самого пути. В первые дни даже и по ровной дороге не стоит делать переходов больше 35—40 км в день, а так как расстояние в горах опре-

делить трудно, следует расчет перехода делать по времени: рабочий день за исключением остановок для отдыха не должен превышать 6—7 час.

Сниматься с ночлегов рано утром не рекомендуется. В виде исключения это можно делать лишь в случаях, когда предстоит переправа через горную реку. Утром лошади охотнее пасутся и отдыхают. Утреннее время более удобно и для работы: сделать записи в дневнике, привести в порядок коллекции, починить сбрую.

Седлать верховых лошадей должны сами туристы, даже если при группе имеются проводники и караванщики. В первый раз этой несложной и нисколько не обременительной работе может обучить проводник, а затем можно легко обходиться без его помощи. За проводником остается только обязанность общего наблюдения за правильностью седловки.

Если вьючных лошадей много, а обслуживающий персонал недостаточен, туристы для ускорения сборов должны помогать увязывать вьюки. Эта работа требует некоторого опыта и знать ее не мешает.

На коротких остановках ни седла, ни вьюки не снимают. У верховых лошадей ослабляют подпруги и вынимают удила. Повод уздечки подвязывают с таким расчетом, чтобы лошадь могла свободно нагибать

голову к траве. Лучше обмотать повод вокруг шеи и концы привязать к боковому ремню уздечки или же привязать конец повода к ноге лошади, что вполне заменяет путы.

За лошадьми необходимо все время присматривать, чтобы они не пили воду, не валялись, не заходили далеко. Для лошадей, у которых есть склонность уходить далеко от места стоянки, обязательно нужны путы.

Обед (и одновременно ужин) устраивают по окончании дневного перехода. Время должно быть не позднее, место для ночлега защищенное от ветра и близко от проточной воды. Лошадей освобождают от всего груза (за исключением седел) и привязывают к одному общему аркану, протянутому по земле и укрепленному на обоих концах. Можно связывать лошадей и другим способом: повод одной лошади укрепляют к подхвостнику другой (сзади седла) и повод второй лошади — к подхвостнику первой. В этом случае лошади стоят парами, их головы обращены в противоположные стороны, уйти они не могут. Если остановка в лесу, можно привязывать лошадей к деревьям, но обязательно на коротком поводе, чтобы не было возможности щипать траву.

Давать корм лошадям нельзя до тех пор, пока они совершенно не остынут. Узнать это легко: пропустите руку под потник и, если

спина окажется сухой, можно смело снимать седло и пускать лошадь на траву. Поить следует лишь спустя некоторое время (примерно через час после остановки). К вопросу, как и когда поить лошадей, нужно относиться со всей серьезностью. Опоенная лошадь покрывается волдырями, у нее портятся ноги, такой лошади грош цена. Никогда не нужно давать воду разгоряченной, потной лошади, тем более перед остановками. Напившись (во время хода каравана), лошадь должна немедленно двигаться дальше. Перед переправами через реки прежде всего нужно напоить лошадь и только после этого двигаться. Если вы не сделаете этого вначале, она обязательно будет тянуться к воде в середине реки, и это будет только тормозить движение.

На ночь лошадей надо обязательно стреножить и присмотр за ними возлагать на караванщиков, а если их нет, то выделить дежурных из группы. Путы лучше всего делать из волосяного аркана: он не так намокает от воды, достаточно эластичен и крепок; чтобы сделать путы, берут кусок аркана, длиной примерно в метр, на одном конце завязывают тугой двойной узел, другой конец расплетают на расстоянии 12 см от края и отдельные его витки вплетают в вязь аркана, образуется петля, в которую должен тесно входить узел.

Днем в дороге путы подвязывают вокруг шеи лошади.

Когда остановку на ночлег делают в селении, лошадей можно пускать в общий табун.

Обращение с лошадью

С первого же дня верхового путешествия вы связаны с лошадью. Она вас возит, и бывают моменты (на узких карнизах, при переправах через реки), когда от силы и ловкости животного зависит ваша жизнь. В свою очередь вы обязаны следить, чтобы лошадь была сыта и здорова. Невнимательным и дурным обращением вы можете ее испортить и даже покалечить.

К лошади нужно относиться с вниманием и заботливостью. Только тогда вы можете требовать от нее работы. Это значит, что ее нужно во-время накормить и напоить, дать ей отдых, не обременять поклажей — от всего этого зависит не только успех, но и удовольствие вашей поездки. От чрезмерной работы да еще при плохом корме лошадь быстро обессиливает и становится непригодной.

Следует изучить свою лошадь, привыкнуть к ее характеру и, если это требуется, исправить недостатки.

Не нужно злоупотреблять плетью, когда в этом нет надобности, но нельзя и выпу-

скать из рук управление лошадью. Повод должен быть всегда подтянут. Сидеть в седле надо ровно, не перенося надолго тяжесть тела в ту или другую сторону; ноги в стременах держать плотно прижатыми к бокам лошади. В пути никогда не следует зевать по сторонам. Лошадь может испугаться и понести, вы не успеете овладеть управлением, и падение неизбежно. Особенно внимательным нужно быть при поездках в темноте и на опасных местах.

Седлать лошадь следует внимательно, чтобы седло легло на свое место, не давило на холку и не натирало спину. Лошадь с потертой спиной мало пригодна для работы и теряет половину своей стоимости.

Перед тем как седлать лошадь, нужно тщательно осмотреть, все ли в порядке, проверить, нет ли на спине лошади ссадины или свалявшейся шерсти с засохшим потом. Эти места нужно растереть рукой или щеткой и разгладить. Если обнаружены ссадины или волдыри, необходимо вырезать кусок потника на месте ссадины или ранки.

Также тщательно следует осмотреть потник. Засохшую грязь, кровь и пот очистить, протереть щеткой, проследить, чтобы между потником и спиной не попал какой-либо посторонний предмет (кусок ремня или веревки, комок грязи, обломок ветки).

Перед седланием лошадь надо взнуздать,

привязать или держать ее левой рукой за повод, встать с левой стороны и положить потник, а затем седло. Стремена должны быть перекинуты через ленчик и не болтаться. Если лошадь пугливая, нужно попросить кого-либо загородить ей на это время рукой глаза.

Как только седло положено, подвязывают сначала нагрудник, а затем подхвостник. После этого проверяют, правильно ли легло седло, и подтягивают подпругу, сначала слабо, а перед тем как сесть в седло — покрепче. Передняя подпруга не должна быть вплотную к передним ногам, иначе она будет растирать кожу.

Курджум привязывается за седлом. Оба его мешка должны быть одинакового веса. Когда в караване идет несколько вьючных лошадей, следует брать с собой безмен, чтобы на нем взвешивать в отдельности каждый мешок и при разности веса перекладывать из одного в другой. Даже лишние 200—300 г на одной стороне будут все время перетягивать, что причиняет беспокойство и седоку и лошади. Вещи в курджуме укладывают таким образом, чтобы бока лошади не терлись о жесткие и острые предметы.

Садиться на лошадь нужно всегда с левой стороны. Техника посадки сводится к следующему:

Повод уздечки закидывают через голову лошади, как во время езды. Подтянув повод левой рукой, крепко берут этой же рукой за холку. Левую ногу ставят в стремя. Затем, ухватившись правой рукой за луку седла, быстрым движением подбрасывают свое тело, стараясь перекинуть правую ногу через седло.

Сев в седло, сразу же натягивают повод, прижимают ноги к бокам лошади и вдевают правую ногу в стремя. Не следует сразу же после посадки хлестать лошадь и переводить ее на рысь и галоп.

Во время езды повод подтянутым держат в левой руке, в правой руке — плеть. Управлять лошадью нужно поводом и шенкелями. Прибегать к плетке можно лишь в крайних случаях.

На крутых подъемах и спусках надо обязательно сходить с лошади, чтобы сохранить спину ее от натирания и щадить ее силы.

Сходить с лошади нужно и при переходах через зыбкие, ненадежные мосты, когда с берега на берег переброшено несколько бревен, не отесанных, образующих щели. Бревна качаются, дрожат, и создается впечатление, будто вы идете по канату, натянутому над пропастью.

Нужно взять лошадь за повод и вести ее за собой. Робкие люди в таких случаях стараются прогнать лошадь вперед и итти за

ней, в расчете на то, что, если мост не рухнет под лошадью, он выдержит и человека.

Переправы через горные реки

Самое опасное в верховом путешествии — это переправы через горные реки. Течение очень быстрое, вода несется с огромной силой, ворочает камни, размывает дно и с бешенством бьет каждый предмет, который встречается на пути.

Полноводность горных рек зависит от интенсивности таяния ледников. В июле — августе, когда дни длиннее и солнце ярче, вода достигает самого высокого уровня. Когда в горах проносятся ливни, уровень воды в реках поднимается буквально на глазах и река выходит из берегов, заливая все новые и новые участки. Наоборот, ночью и в пасмурную погоду таяние ледников бывает незначительное.

Все эти обстоятельства необходимо учитывать при переправах через горные реки. Если возникает хоть малейшее сомнение в успешности переправы, следует отложить ее до утра, так как в утренние часы воды бывает меньше. Торопиться в таких случаях не следует.

Если в реку поблизости впадает приток, следует производить переправу выше его устья. Для переправ надо выбирать такие

места, где меньше подводных камней, что можно узнать по характеру поверхности воды.

Наиболее удобны и легки переправы на широких участках реки или там, где река разбивается на несколько протоков. Если имеются отмели, то переправляться следует выше их, так как в случае, если собьет течением, можно рассчитывать попасть на отмель.

Правила переправы на быстрых и глубоких реках сводятся к следующему.

Прежде всего перед всякой переправой необходимо осмотреть сбрую лошадей, подтянуть подпруги, проверить, хорошо ли укреплены вещи, принять меры, чтобы они (в особенности продукты) не промокли. Тяжелые вещи на себя не надевать. Не переправляться одетым в бурку: в случае падения в воду она свяжет движения.

Первым идет в воду тот, у кого самая сильная и смелая лошадь. После благополучной переправы первого пускаются на поводу вьючные лошади. Для охраны малосильных и низкорослых лошадей следует производить переправу попарно. Со стороны течения идет более выносливая лошадь, рядом с ней — слабая. Тогда эта вторая оказывается как бы под прикрытием, подвергаясь меньшему напору воды. Слабых лошадей рекомендуется привязывать на аркан.

Во время переправы надо все внимание уделять ходу лошади, повода не ослаблять и следить за каждым ее движением. Направление обязательно держать наискось против течения.

Когда вступают в быструю реку, в первый момент кажется, что противоположная береговая полоса стремительно несется назад. Задерживать взгляд и внимание на этом не следует. Лучше смотреть на голову лошади, изредка поглядывая на противоположные верхние склоны, чтобы сохранять ориентировку.

Ноги в стремена глубоко вдевать не надо, чтобы быть готовым в каждый момент в случае несчастья соскочить с лошади. Если вы чувствуете, что лошадь не удержалась и ее понесло течением, необходимо немедленно спрыгнуть, но повода из рук ни в коем случае не выпускать, в крайнем случае постараться схватить лошадь рукой за хвост. Освобожденная от тяжести лошадь легче может справиться с течением и выплыть к какому-нибудь берегу.

Во всяком случае, пускаясь в переправу даже через неглубокую горную реку, нужно быть готовым ко всяким возможным неожиданностям.

На ночь не следует разбивать возле таких рек лагеря. Река может размыть берег в поисках нового русла.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ

Велосипед уверенно и полноправно входит в наш быт. Многие рабочие и служащие имеют собственные веломашины. В выходные дни в парках, за городом, в дачных поселках всегда можно встретить группы велосипедистов. Езда на велосипеде дает физическую тренировку и выносливость, являясь одним из прекрасных средств активного отдыха.

С равным успехом велосипед можно использовать как способ передвижения и для дальних путешествий, тем более теперь, когда наша страна покрывается прекрасными дорогами.

На Черноморском побережье Кавказа и в Крыму дороги и тропинки ведут через леса и тенистые парки, иногда у самого берега бесконечного морского простора.

На Украине и на Кубани можно ехать десятки километров среди пшеничных полей. На пути много станиц и сел со сплошными фруктовыми садами, с широкими улицами, с «журавлями» колодцев, с новыми зданиями школ и клубов.

Советский Союз исключителен по разнообразию и богатству природных условий, по разноплеменности живущего на его территории населения.

На велосипеде можно совершать путеше-

ствия в самые отдаленные районы и области, при желании комбинируя способы передвижения. Так, в случае надобности можно ехать на велосипеде в один конец, возвращаясь поездом или пароходом, или же, прибыв поездом в намеченный пункт, совершать затем на велосипеде радиальные поездки по ближайшим окрестностям.

Самым ценным в велосипедном туризме по сравнению с пешеходным являются легкость и быстрота передвижения, возможность охвата больших пространств при одной и той же затрате энергии. То, что пешком не сделать в два-три приема, на велосипеде сравнительно легко выполняется в более короткий срок.

Велосипед не требует воды и горючего и его можно перенести на руках, если встретится препятствие.

Наконец для хранения велосипеда в местах остановок не нужно специального помещения.

Езда на велосипеде

Велосипедный туризм — не бег на скорость, не достижение каких бы то ни было рекордов. Покрытие на велосипеде какого-нибудь расстояния в кратчайший срок, определяемый часами и даже минутами, ничего общего с велотуризмом не имеет, хотя бы это расстояние определялось десят-

ками и даже сотнями километров. Перед велосипедным туризмом стоят те же самые задачи и цели, что и перед другими видами туризма.

Путь может проходить не только по накатанным хорошим дорогам. Часто возникает необходимость пробираться по глухим местам, вдоль рек, в лесу, даже через овраги и т. п. Определять в таких условиях часовые нормы для хода невозможно. Приходится исходить не из километража, а исключительно из пределов нормальной нагрузки при дневной работе. Скорость движения зависит, главным образом, от рельефа местности и от состояния самого пути. Местами приходится вести велосипед, останавливаясь, чтобы определить направление.

Регулировать ход можно лишь тогда, когда впереди предстоит довольно длинный путь по шоссейной или хотя бы проселочной, но вполне пригодной для езды дороге. Здесь принято придерживаться скорости 12—15 км в час.

Езда должна перемежаться с отдыхом из такого расчета: 50 мин. движения и 10 мин. отдыха. Даже в первые часы, когда сил вполне достаточно, чтобы ехать без перерыва 30—40 км, следует сойти с велосипеда и отдохнуть. Иначе усталость все равно скажется, если не в первые, то в последующие дни путешествия.

Отдыхом является прекращение деятельности определенной группы мышц: меняют позу, вместо сидячего положения в седле при необходимом в это время напряжении мышц спины, рук и ног можно немного постоять, пройтись, сделать несколько простейших гимнастических упражнений. Даже, когда ведешь велосипед в руках, ощущается некоторое освобождение от усталости.

Если от усталости начинает болеть спина или ноги, необходимо, оставив велосипед на месте, немного пройтись, а затем полежать минут 10, отнюдь, конечно, не на сырой земле. Тело должно занимать такое положение, чтобы ноги были слегка приподняты (для подставки можно использовать раму велосипеда). Очень полезно для устранения отека ног сделать легкий массаж.

Каждый велосипедист знает, как бывает труден даже незначительный подъем в гору. Устают ноги и спина. Нагрузка работы сердца увеличивается в 2—3 раза. Поэтому, если уклон превышает 5°, лучше сойти с велосипеда и вести его в руках.

Зато чрезвычайно приятен спуск по хорошей дороге. Велосипед мчится сам, только успевай следить за рулем и тормозами. Мимо стремительно несутся обочины дороги, нельзя заметить всех мелочей — они сливаются в сплошную бесконечную ленту.

Испортить это приятное ощущение может только неуверенность в машине, когда приходится поневоле задерживать ход и не допускать большого разгона.

Приобретенную скорость на спусках следует всегда использовать на встречном подъеме: велосипед идет некоторое время по инерции, необходимо только нажать на педали в самом конце спуска.

Когда езда совершается лунной ночью, развивать быстрый ход никоим образом нельзя: препятствия обманчивы, их можно не заметить, недооценить и тогда авария неизбежна.

Гигиена в пути

На дорогах, даже при незначительном движении по ним, неизбежна пыль. При быстром движении на велосипеде она оседает на коже лица, попадает в глаза, кроме того турист вдыхает ее вместе с воздухом. В пути, более чем когда-либо, рекомендуется дышать через нос, а не через рот. В целях большей предосторожности во время езды следует немного наклонять голову. В таком положении от пыли защищены также и глаза. На участках пути, где особенно много пыли или навстречу несутся рои мошек, следует обязательно надевать очки.

Каждый день рекомендуется не меньше двух раз купаться. Если же дорога прохо-

дит вдали от пригодных для этой цели водоемов, — обмывать тело чистой водой.

Пить надо как можно реже, причем если вода холодная, то обязательно маленькими глотками, слегка задерживая ее во рту, чтобы она немного согрелась.

После еды нельзя тотчас же садиться на велосипед, а сначала надо отдохнуть. В солнечные дни надо беречь открытые части тела от ожогов.

Велосипед и принадлежности к нему

В дальнем путешествии качества машины, ее прочность и легкость на ходу имеют решающее значение. Если велосипед ненадежен, отправляться на нем в продолжительную поездку нельзя: на серьезный ремонт рассчитывать в пути не приходится, даже при наличии починочных мастерских. Ремонт не будет сделан как следует, но может отнять много времени.

Все части машины, в особенности оси, педали и конусы, производят большую работу и должны быть поэтому безупречны во всех отношениях. На тряской дороге и при случайных ударах сильно страдает передняя вилка. Большое значение имеет удобное седло. Наличие свободного хода также имеет значение.

Велосипедист обязан знать свою машину до мельчайших подробностей, уметь ее раз-

бирать и производить мелкую текущую починку.

Наши заводы (Московский, Пензенский, Украинский) дают серийные выпуски довольно прочных прогулочных машин, пригодных и для дальнего туризма. На них можно покрывать большие расстояния, если машина уже испытана и в ней не обнаружено дефектов.

Каждый велосипед перед выездом необходимо разобрать, тщательно осмотреть и смазать. Если обнаружатся недостатки, немедленно принять меры к их устранению. Когда придется ехать по пыльной дороге, разборку и протирку частей следует производить по возможности регулярно, никоим образом не допуская накапливания пыли во втулках. Мелкий ремонт надо делать тотчас же, не откладывая его на другой день.

Для дальних путешествий удобнее иметь высокий руль.

Из принадлежностей к машине следует иметь: французский и гаечные ключи, отвертку, напильник, плоскогубцы, насос, масленку. Для определения расстояний очень хорошо приобрести особый автоматический прибор, так называемый спидометр. На велосипеде необходим звонок, особенно при проезде через населенные места. Фонарь является обычно лишней обузой, так как ночной езды лучше избегать. На седло следует

сделать мягкую покрышку с отверстием, соответствующим таковому же в коже седла. Номер для велосипеда, взятый на месте, пригоден для всего пути.

В качестве запасных частей необходимо взять: две-три запасных оси, кусок цепи, спицы, вентильную резинку, камеру и седельную пружину. Во всех случаях, когда производить починку камеры почему-либо невозможно, ее очень легко сменить на запасную, чтобы затем исправить первую на длительной стоянке.

Для починки покрышек и камер должны быть в достаточном количестве клей (в прочной посуде), резина, кусок плотной парусины, наждачная бумага, ножик и ножницы.

Багаж при путешествиях на велосипеде следует распределять на багажниках и в специальной сумке, прикрепленной к раме. Никоим образом нельзя ехать с рукзаком за спиной, так как это затрудняет сохранение равновесия и приводит к большей утомляемости.

ВОДНЫЙ ТУРИЗМ

Правила движения

Каждый турист-водник должен быть знаком с правилами, установленными для движения по воде. На реке, на которой произво-

дятся постоянное судоходство и сплав, во избежание аварий необходимо строго соблюдать правила, установленные международными законами для всех водоемов. Ниже даются и некоторые советы по самому ходу и остановкам.

Предостерегательные знаки

На всех реках, где существует регулярное судоходство, для указания фарватера и мелей установлены плавучие и береговые знаки. К плавучим знакам относят вехи и баканы, к береговым — перевальные столбы и створные знаки.

На морях все опасности (подводные камни, отмели и пр.) ограждают вехами, которые в зависимости от места установки по отношению к месту опасности имеют особый цвет и форму верхнего голика.

Нордовая и зюйдовая вехи окрашены в красный цвет и имеют голики с раструбом вверх.

Вестовая и остовая вехи окрашены в черный и белый цвета и голики у них с раструбами вниз. Для обозначения опасности, занимающей небольшое пространство, ставят крестовую веху.

На реках вехи и баканы также имеют два цвета: по правой стороне течения установлены красные, а по левой стороне — белые. Следовательно, если вы поднимаетесь вверх

по течению и впереди виден красный бакан, значит слева от него есть мелкое место.

Створные знаки ставят на обоих берегах реки и обязательно попарно. Совмещая по линии зрения знаки одного берега, можно точно определять направление фарватера.

Перевальные столбы бывают в местах, где фарватер реки переходит от одного берега к другому.

Для обозначения глубины на перекатах ставят береговые мачты с перекладинами. На них подвешиваются шары и цилиндры, при помощи которых указывают глубину переката в метрах.

Ночью все плавучие и береговые знаки освещены фонарями со стеклами соответствующего цвета.

Отличительные огни

По ночам, от захода и до восхода солнца, все суда не только на ходу, но и во время стоянок должны иметь отличительные огни. Для лодок это правило обязательно только на судоходных реках.

Паровые и моторные суда при движении снабжают четырьмя огнями: 1) наверху передней мачты или на трубе яркий белый огонь (топовый), 2) на правом борту — зеленый, 3) на левом борту — красный, 4) на корме выставляют белый огонь.

Судно, идущее с буксиром, имеет помимо

указанных еще и добавочный — белый — огонь, который помещают ниже топового на расстоянии 1 м.

Парусные суда выставляют два белых огня — один под другим. Бортовых огней у них нет.

Все суда, стоящие на якоре или у пристани, поднимают в передней своей части один белый огонь.

Белым огнем на носовой части снабжаются и гребные лодки.

Встреча с судами

По существующим правилам при движении по рекам все мелкие суда должны уступать дорогу более крупным. При встречах судно, идущее вниз по течению, обязано показать флагом или фонарем свой курс. Отмашку делают с той стороны, где показывают путь встречному судну. В ответ на это такого же значения сигнал дают и с встречного судна. Перед сигналом дают свисток или удар в колокол.

При встречах с пароходами лодки не должны проходить на близком расстоянии, чтобы не попасть на волну.

Стоянки

Лодка может делать остановки у берегов в любом месте. Пришвартовываться к пристаням и стоять у береговой территории дей-

ствующих промышленных предприятий запрещают.

При остановке на ночлег лодку лучше вытащить на берег. Возле нее можно разбить лагерь, под рукой должны быть продукты и одежда. Во время дождя, когда нет палатки, лодку можно использовать, как крышу, для этого ее повертывают вверх дном и подпирают с одной стороны камнями или бревнами.

Бросать якорь в местах, где по дну проходят кабели, водопроводные трубы и пр., запрещают. Нельзя также привязывать лодку к плавучим и береговым знакам.

Проход под мостами

По пути иногда приходится проходить под мостами. В этих случаях необходимо строго придерживаться установленных правил. Если мост железнодорожный и находится под особой охраной, проход возможен только в том случае, когда на это есть при себе письменное разрешение, о чем следует позаботиться заблаговременно (за месяц, даже за два до выезда). Заявления подают в управление соответствующей железной дороги.

Подход к мостам, находящимся под особой охраной, огражден береговыми знаками: на расстоянии 1 000 м выше по течению, считая от моста, и на расстоянии 200 м ниже

по течению устанавливаются мачты. Днем на них можно видеть путейский флаг, ночью — зеленый фонарь. Эти знаки указывают границу, дальше которой проходить без специального разрешения нельзя. Нарушение этого правила преследуется в уголовном порядке.

Если указанные знаки отсутствуют, значит проход разрешается. Лодку следует вести под пролетом, обозначенным щитом белого или какого-либо другого цвета, но только не красного. Ночью на этих пролетах зажигаются два зеленых створных огня. Красный цвет указывает путь для пароходов и теплоходов.

Плавание по морю

Море таит в себе самые неожиданные опасности. Быстрая перемена погоды, внезапный шквал, буря — все это может причинить большие неприятности, а в некоторых случаях окончиться катастрофой. Даже опытнейшие рыбаки, с детства знающие все опасности моря, попадают иногда в тяжелое положение. Тем более следует об этом помнить новичкам-туристам.

Нужно взять за правило никогда не пускаться далеко в открытое море. Держаться следует на взморье на виду у берега и то только в тихую погоду. Выходить в море при сильном ветре рискованно: ветер вызы-

вает не только большую волну, с которой трудно справиться, но и пристать обратно к берегу бывает нелегко, особенно когда ветер дует со стороны моря. Налетающие гребни волн захлестывают лодку и последняя может быть сразмаху выброшена на берег, что особенно опасно, когда он каменистый.

Снаряжение

Снаряжение для водного путешествия в отношении одежды и продуктов в общем будет такое же, как и для пешеходного туризма. Здесь даже можно позволить себе некоторую роскошь, пользуясь тем, что все вещи будут находиться в лодке и их не придется таскать на себе. Можно взять лишнюю посуду, снасти для рыбной ловли и охотничье ружье, так как в прибрежной полосе всегда найдется возможность поохотиться на водоплавающую дичь. В последнем случае необходимо захватить с собой удостоверение на право охоты, чтобы на основании этого документа получить соответствующее разрешение на месте.

Следует учитывать, что на воде по вечерам бывает холоднее, чем на суше, поэтому нужна более теплая одежда. Суконная, даже ватная куртка может оказать большую услугу.

Не считая весел и руля, которые являются обязательной принадлежностью каждой лод-

ки, для длительных путешествий в лодке понадобится еще некоторое специальное снаряжение.

Якорь желательно иметь морского типа со съемным штоком. Если достать его окажется трудным, можно ограничиться «кошкой». К якорю потребуется цепь или пеньковая веревка длиной до 8—10 м.

Дополнительно следует взять еще одну веревку, метров до 20. Она нужна для причала и для хода «бечевой».

Для измерения глубин и отталкивания от берега и на мелях необходимо иметь деревянный шест (багор), оканчивающийся железным наконечником с крючком. На больших лодках, где он особенно нужен, его можно во время хода привязывать к борту.

Для выплескивания воды из лодки нужен небольшой черпак. Можно еще дополнительно взять тряпку или губку.

Во время стоянок потребуется нарубить дров для костра, для чего нужен топор. Он понадобится и для починки лодки и всяких других целей. Нелишне кроме топора взять еще небольшой молоток, стамеску, гвозди и починочный материал.

На ночных привалах постоянно необходим фонарь. Самым удобным оказывается «летучая мышь», потому что его не задувает ветром.

ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

В путешествиях летом способ передвижения зависит от характера местности: можно ехать верхом, на велосипеде, на лодке или с рукзаком за плечами пешком пробираться по альпийским лугам и долинам.

Зимой от всех этих возможностей приходится отказаться, остаются только лыжи. Они легки, удобны и позволяют развивать довольно большую скорость. В хороший солнечный день в лесу или на обширном снежном поле приятно итти на лыжах размеренно, спокойно, установленным ритмом, ощущать каждый взлет рук и пружинистое отталкивание тела. Чистый воздух проникает в глубину легких. Лыжи дают возможность преодолевать огромные пространства, иногда совершенно недоступные для других средств передвижения из-за глубины и рыхлости снега.

На лыжах можно не считаться с обычными летними дорогами, двигаться по целине, пересекать болота и реки. В зимних условиях лыжи часто бывают единственным способом для установления необходимой связи.

Существуют два основных способа хождения на лыжах:

1) русский ход, когда, не отнимая лыж от снега, делают большие шаги и для сколь-

жения отталкиваются ногой с переносом корпуса;

2) финский ход, при котором скорость развивается отталкиванием палками.

Кроме того в последнее время у нас получил широкое распространение так называемый норвежский ход: делают большой шаг левой ногой, правую руку выносят вперед, затем — резкий и энергичный шаг правой ногой (при отталкивании обе ноги слегка подогнуты). В основном норвежский ход является удачной комбинацией русского и финского хода.

Какой из этих способов когда употреблять — зависит от характера местности и от состояния снега. Когда лыжи хорошо скользят, применяют финский ход. Он имеет то преимущество перед русским, что каждое отталкивание дает большую скорость и при минимальной затрате времени можно передвигаться на довольно значительное расстояние. Ритмичность движений требует небольшой затраты сил. С рукзаком за плечами финский ход не применяется.

Когда снег тяжелый или лыжи не дают быстрого скольжения, лучше применять русский ход. Он не отличается большой быстротой, но зато облегчает работу мышц. Им обычно пользуются и при подъемах на незначительных по своей крутизне склонах.

В пути полезно переключаться с одного

хода на другой, чтобы дать отдых спинным и брюшным мышцам, которые несут на себе всю тяжесть работы, особенно при финском ходе. Но делать это слишком часто не следует, так как переход от одного стиля к другому приводит в результате к более быстрому утомлению.

Порядок движения

Обычно группа движется туськом в одну шеренгу, с интервалами не меньше 1—2 м, считая от концов лыж. При спусках с гор это расстояние увеличивается и должно составлять не менее 10 м. Таким образом кроме первого все идут по проложенной и уже накатанной лыжне, что значительно облегчает работу.

Когда ходьба предстоит по ровному полю и нет встречного ветра, движение одной шеренгой необязательно. Можно итти попарно. Но больше, чем вдвоем, итти не рекомендуется, так как это нарушает темп движения и вызывает ненужное соревнование (в данном случае не имеются в виду лыжные пробеги на скорость).

Порядок следования устанавливает вожак группы, который является не только руководителем экскурсии, но обычно и более опытным лыжником. Он единолично разрешает все вопросы, возникающие в пути, и все другие обязаны беспрекословно ему

подчиняться. В походах, в серьезных вылазках и на маршрутах по незнакомой местности руководитель обязательно идет первым.

Когда в экскурсии участвует больше 8—10 лыжников, и особенно, если они не равны по силам, целесообразно разбиваться на колонны (звенья), предоставляя каждой из них двигаться самостоятельно под руководством старшего в каждом звене, который в свою очередь подчиняется распоряжениям руководителя экскурсии.

Во время неблагоприятной погоды, ночью или в метель и при сильном ветре никоим образом нельзя допускать отставаний — за этим должны следить все лыжники. Время от времени старший группы меняется, делает шаг в сторону и ожидает, когда пройдут другие, чтобы присоединиться последним. Группа должна быть все время в движении: лучше умерить ход, чем делать остановки.

Спуски и подъемы

Каждый лыжник знает, какое наслаждение представляют спуски с гор, если, конечно, эти спуски проверены и не опасны. Необычайная стремительность целиком захватывает человека. Напряжение мышц дает прекрасное ощущение здоровья и силы. Но при этом никогда нельзя терять инициативу в управлении. Это особенно важно, когда по склону мчишься впервые, хотя бы и после

других, а тем более — на незнакомом, еще не обследованном спуске. Здесь нужно быть готовым ко всяким случайностям, не терять присутствия духа и уметь в критический момент сделать поворот или затормозить. Быстроту движения следует рассчитывать таким образом, чтобы быть готовым остановиться в любом месте.

Если на пути обнаружена трещина или какая-либо другая опасность, вернее всего броситься сразу на снег и резким движением вытянуть ноги. Этот способ является более надежным из всех приемов торможения и над ним нужно предварительно поработать. Применяют его обязательно на низкой стойке. С незнакомых склонов лучше всего сначала спускаться одному ведущему и потом уже сигнализировать остальным об успехе или неудаче спуска.

На крутых, а тем более неизвестных спусках каждый лыжник прокладывает себе самостоятельную лыжню, так как при движении по готовому пути приобретается излишняя скорость.

Чтобы умерять разгон и держать перед собой все время наибольший горизонт видимости, спускаться следует длинными зигзагами. На очень крутых спусках, да еще с твердым снегом, рекомендуется, сняв лыжи, сходить ступеньками, а иногда даже подвязывать кошки.

Для преодоления крутых подъемов существует несколько способов. Основной из них — движение «елочкой», когда ноги ставятся носками в стороны и между лыжами образуется почти прямой угол. След от такого подъема дает схематическое изображение ветвей елки. Переступая с одной ноги на другую, нужно хорошенько приминать снег, чтобы не поскользнуться, и слегка наклоняться вперед, лицом к склону. Чтобы обезопасить себя от потери равновесия, следует опираться на палки.

Когда крутизна достигает 35—40°, применяют подъем ступеньками. Лыжник становится боком к склону и заносит одну ногу вслед за другой, оставляя на снегу след ступеней лестницы. К склону рекомендуется становиться правым боком и начинать подъем с правой ноги.

На широких поверхностях применяют подъем зигзагами. Сначала идут по диагонали в одну сторону, затем делают крутой поворот на месте и по диагонали же поднимаются в другую сторону. Для подъемов это наиболее удобный путь (при всяком состоянии снега), если есть где развернуться и крутизна склона незначительна. Каждый в группе пользуется в этом случае следом впереди идущего.

Путь по прямой линии, перпендикулярной к склону, утомителен и однообразен. Ноги

устают от неловкости положения (одна нога выше, другая — ниже), поэтому короткие траверсы на более крутых откосах целесообразнее проходить без лыж.

Лыжи следует снимать также и при подъемах на склоны, где снег не внушает доверия по своей устойчивости. Подъем производится «в лоб». Лыжи подвешиваются за спиной на ремне, таким же способом, как винтовка.

Ледники

Ледники одеты зимой в непроницаемую белую броню. Углубления, разломы, предательские трещины — все покрыто сплошным снегом. Над провалами нависают снежные мосты, которые даже при достаточной толщине не всегда надежны. Если иногда и есть некоторая надежда перескочить по ним при поперечном движении, то ручаться за благополучный исход по продольному пути никоим образом нельзя.

При переходе через ледники, особенно когда снег рыхлый и еще не слежался, надо обязательно связываться веревкой. Это, конечно, представляет известные неудобства в отношении скорости движения и возможности маневрирования, но зато гарантирует от всяких случайностей. Связываться следует на наибольшем расстоянии друг от друга, которое допускает веревка, двигаться цепоч-

кой и следить друг за другом, чтобы во всякий момент быть готовым к торможению. При провале первого в трещину второй должен перескочить сразу же на другой берег. В результате получается угол, который дает наибольшую гарантию от срыва.

Лавины

Самой большой опасностью зимой в горах являются лавины. Они возникают внезапно, под действием тяжести снега или от разрыва в сцеплении снежных масс, вызванного посторонней силой. Лавины бывают даже от колебания воздуха.

Сорвавшись со своего места, снег быстро сползает и развивает огромную скорость. В своем движении он увлекает за собой нижележащие пласты и с силой урагана устремляется к подножью горы, в долину. Деревья, камни, даже постройки — все сносит лавина на своем пути. Есть места, где лавины бывают постоянно не только зимой, но и летом. Такие склоны узнаются по своей прямой, жолобообразной форме, когда скаты сглажены от всех выступов и неровностей. Но опасным в отношении лавин может быть каждый, даже и отлогий склон. При потеплении и во время снегопада здесь нужно быть особенно осторожным.

Не следует пересекать поперек крутые скаты; в этих случаях безопаснее забирать-

ся выше к самому гребню и там прокладывать себе путь. Узкие, опасные места надо проходить быстро, по одному, не задерживаясь.

От подножия отвесных скал и от карнизов надо держаться подальше, так как возможность лавин здесь особенно велика.

При движении в горах рекомендуется все время осматривать местность с точки зрения возможной лавиноопасности, на подозрительных участках принимать предупредительные меры: не связываться веревкой, обязательно прикреплять к поясам лавинные шнуры и т. д.

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ТУРИСТ

Ориентировка в пути

Маршруты самодеятельных групп часто проходят вдали от больших дорог, по горным долинам и ущельям, где нет никаких маркировочных знаков, где тропы теряются или их нет совсем. Туристы идут без проводников, руководствуясь картой, кроками и краткими описаниями в маршрутниках и путеводителях. Общее направление пути обычно известно, и требуется лишь на отдельных участках не сбиться с дороги.

Умение ориентироваться в незнакомой местности — очень ценное качество. Оно свидетельствует о наблюдательности, вдумчивом

и внимательном отношении к внешним явлениям. Эти качества необходимо развивать в себе каждому туристу.

Турист должен уметь пользоваться картой и компасом. Допустим, что вам нужно определить, в каком направлении надо итти, чтобы попасть в какую-нибудь деревню. Вы имеете в руках хорошую, подробную карту, отыскиваете на ней район, а затем пункт, в котором вы находитесь; тогда вы наводите, или, как говорят, проектируете, карту на данной местности, т. е. устанавливаете ее в таком положении, чтобы она служила как бы продолжением видимых предметов. Найдя на карте нужную деревню, вы таким образом ясно представляете себе, в каком направлении она находится и с большей уверенностью продолжаете путь.

Предположим, что нужно найти деревню, которая находится от другой видимой точки к северо-западу. В этом случае берут карту, кладут на нее компас, чтобы он совпадал по своему меридиальному направлению с картой, т. е. на линию север — юг накладывают ту же линию компаса. Затем следует вращать в одну какую-либо сторону карту вместе с компасом до тех пор, пока стрелка компаса не совместится со своим нормальным положением, т. е. пока зачерненный конец стрелки не ляжет на линию север — юг.

Карта ориентирована, и уже легко понять, в какой стороне находится нужная деревня.

Страны света можно определить днем по солнцу, а ночью по звездам. Утром и вечером видно, где восток и где запад. В другое

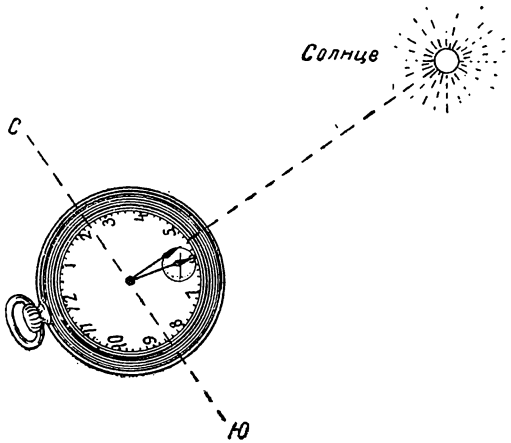


Рис. 16. Определение стран света по солнцу и часам.

время дня вы можете использовать для этого обыкновенные карманные часы. Положив на руку, вы поворачиваете их так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. И вот линия, которая по вашим расчетам будет проходить посредине между цифрой XII и часовой стрелкой, должна показывать на юг (рис. 16).

Ночью для отыскания севера, а следовательно и других стран света можно пользоваться Полярной звездой. Ее легко найти по Большой Медведице (рис. 17). Через две

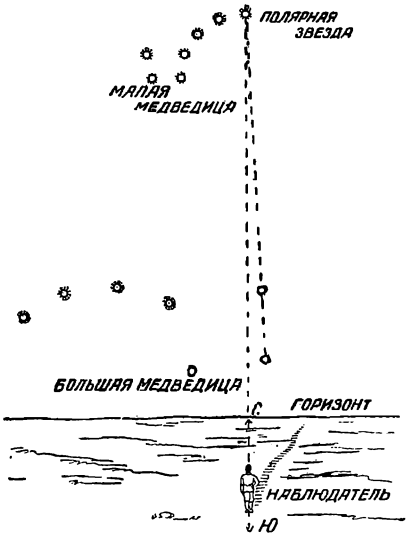


Рис. 17. Определение стран света по звездам.

звезды последней (внизу «ковша») проводится мысленно прямая линия к довольно яркой Полярной звезде. Эта линия будет указывать на север.

Страны света можно узнавать по самым разнообразным природным приметам. В горах северные склоны обычно бывают более заснеженными и сухими, чем южные, камни покрыты мхом с северной стороны, хвойные леса растут преимущественно на северных склонах и т. д.

В лесу стволы деревьев с северной стороны покрыты лишайниками; одиноко стоящие деревья более ветвисты и лучше развиты с южной стороны. На срезанных пнях кольца расположены широкими проймами к югу; мох у корней в большем количестве на северной стороне и т. д.

Если вы заблудились в лесу, взберитесь на высокое дерево и оттуда постарайтесь определить направление к ближайшей поляне или реке.

Страны света определить легко, но иногда бывает нужно разрешить вопрос, по какому гребню или ущелью лучше двигаться, чтобы попасть более коротким путем к намеченной цели. Вы стоите в нерешительности при спуске по неизвестному склону, вы затруднены выбором самого пути, боясь, что в случае ошибки перед вами окажется тупик или чрезвычайно трудное, даже опасное для передвижения место. Эти вопросы разрешить по карте нельзя, так как мелкие детали на них не указаны. В таких случаях следует руководствоваться естественными ориентирами,

которые при внимании и наблюдательности всегда можно заметить.

На травянистых склонах почти всегда можно найти, иногда и мало заметные, пастушеские тропы. Они ведут от аулов и кошей к пастбищам. Свежий след копыт, помет животных, степень протоптанности тропинок могут помочь отыскать необходимое направление.

В горах большинство проезжих дорог и вьючных троп проходит по берегам рек. Реки — лучшее средство для ориентировки в неизвестных местах. В сложном, запутанном рельефе гор при отсутствии точной карты компас мало помогает. Самый надежный путь идет по течению реки. Здесь скорее можно найти тропинку, а если тропинок нет — какое-либо место, доступное для передвижения. Река обязательно приводит к населенному пункту.

Иногда бывает, что по открытому склону требуется найти путь, более легкий и удобный. Вы видите впереди, скажем, седловину перевала или внизу кибитки кочевников. Их вы избираете как бы маяком и к ним держите путь, отыскивая наиболее удобные места по пути следования. Каменистые нагромождения можно предпочитать крутым травянистым скатам и, наоборот, по траве бывает легче итти, чем по осыпям.

Общие правила в таких случаях следу-

ющие: держать на виду какую-то неподвижную точку и итти по направлению к ней, используя все особенности склонов для выбора направления и для облегчения и ускорения пути.

Усвоение этих правил дается в результате некоторого практического опыта. Нужно внимательно относиться ко всему окружающему и максимально развивать в себе наблюдательность.

Погода

Даже самый лучший, хорошо подготовленный маршрут может совершенно расстроиться из-за погоды. Нужно пройти через перевал, по горному ущелью или долине. В утро, намеченное для выхода, начинается дождь, он идет 2—3 дня, неделю. У туристов истекает срок отпуска, они не могут пережидать погоду и вынуждены менять направление. В практике альпиниста нередко бывает, что из-за погоды срываются ответственнейшие восхождения.

Турист почти во всех случаях должен строить свой следующий день в зависимости от погоды. Он должен присматриваться ко всем признакам, которые могут помочь предусмотреть погоду.

Особенно изменчивой бывает погода в горах. Небо совершенно безоблачное с вечера, может к утру покрыться тяжелыми ту-

чами и, наоборот, густой туман расходится в полчаса-час без остатка.

Существует ряд примет, которыми можно руководствоваться, делая прогноз погоды следующего дня. Высокие перистые облака, быстро идущие со стороны моря, и низкие тяжелые тучи, медленно продвигающиеся с той же стороны, являются предвестниками дождя. На ухудшение погоды указывают багрово-красный закат, ветер, усиливающийся к вечеру, и значительное потепление к ночи. Кроме того перед дождем и особенно перед грозой перестают петь и низко летают птицы.

Хорошую погоду можно ожидать, если небо при восходе и при закате солнца имеет золотисто-розовую окраску, если несутся кучевые облака по направлению ветра и ветер прекращается к вечеру, а ночью наступает похолодание. Птицы летают высоко, а в лесу и на лугах чувствуется оживление.

О погоде следует всегда расспрашивать местных старожилов: они умеют определять погоду по самым разнообразным приметам, иногда применимым только для данной местности, в условиях данного климата.

Питание

Правильная организация питания при походах, вкусные, сытные обеды и ужины и разнообразная пища имеют огромное зна-

чение и сказываются на общем самочувствии и настроении группы, а следовательно и на успехе путешествия.

Важно заблаговременно заготовить все необходимые продукты для путешествия, а в пути рационально распределять их.

В дороге в населенных пунктах можно покупать кипяченое молоко, мясо и фрукты, яйца, кумыс, а в горах — айран. Если эти продукты покупают у колхозников или в кошах у пастухов, в их качестве можно не сомневаться.

Мясо чаще всего приходится употреблять баранье, реже встречаются в пути и на стоянках говядина и конина.

Похлебка, уха, суп особенно вкусны, если к ним прибавить приправу — лук, чеснок и всякую зелень. О покупке приправы следует позаботиться заблаговременно при проходе через населенные пункты.

В пути туристы больше всего едят фруктов, и, нужно сказать, при неумеренном их употреблении чаще всего от них страдают. К фруктам нужно привыкать постепенно и не увлекаться их вкусом и дешевизной.

Каждому известно, что итти с переполненным желудком тяжело, поэтому, как правило, никогда нельзя в походе обильно наедаться. Пища должна быть легкой, быстро усвояемой, в то же самое время разнообразной и достаточной по калорийности.

Утром после сна нужен небольшой сытный завтрак и обязательно горячий чай или кофе с молоком; обед при небольших привалах может быть холодным и только к вечеру, когда закончен дневной переход и группа располагается на ночлег, варят суп, кашу, мясо. В пути во время движения можно употреблять сухари, печенье, сахар, шоколадные конфеты, шоколад.

Питье в пути рекомендуется по возможности ограничить. Конечно общая потеря воды организмом при путешествии весьма значительна и восстанавливать эту потерю необходимо, но это следует делать во время больших привалов, особенно днем за обедом и вечером. В первые дни похода, особенно в жаркую погоду, мучительно хочется пить, и новички прикладываются обычно к каждому роднику и горному потоку, вследствие чего есть опасность желудочно-кишечных расстройств. Жажду утолять следует из фляги, которую каждый из туристов несет с собой и наполняет ее всякий раз на привалах кипяченой подслащенной и разбавленной немного (по вкусу) лимонной кислотой или клюквенным экстрактом водой. Пить нужно понемногу, глотками, чтобы не перегружать работу сердца и кровеносной системы. Утолять жажду снегом категорически запретить.

Никоим образом не следует употреблять

в пути спиртные напитки, так как они первое время вызывают возбуждение (ложное ощущение притока энергии), а затем может быстро наступить упадок сил и нервное истощение.

На ночлегах и остановках в приготовлении горячей пищи принимают участие все члены группы: одни собирают и приносят дрова и разводят костер, другие моют посуду, третьи готовят пищу и т. д. Можно установить дежурства из участников похода на каждый день, для этого обычно назначают двоих из группы (обычно мужчину и женщину), на них и возлагают все заботы по кухне.

Взаимоотношения с местным населением

Самодеятельные группы часто проходят через национальные республики и области, на окраинах нашей великой страны. Едут туристы впервые, не успевают иногда ознакомиться со всеми особенностями района, не знают местных обычаев и экономического уклада. Потом в путешествии им приходится быть среди местных людей, ночевать у них, разговаривать, пользоваться их услугами.

В условиях полной оторванности от культурных центров каждый новый человек, тем более приехавший из большого города, возбуждает общее внимание. К нему прислушиваются, присматриваются, наблюдают за

каждым шагом. Само собой понятно, что всякая нетактичность с его стороны вызывает строгую оценку.

Даже когда путешествие не связано с проведением общественной работы среди населения, поведение туриста не должно возбуждать никаких поводов для недоброжелательства. Турист должен быть всегда скромным, тактичным и вести себя культурно. Он не должен нарушать порядка, принятого в общественных местах.

Изредка встречаются еще туристы, которые эту самую культурность понимают ложно. Только потому, что человек постоянно живет в большом городе, он, попадая в глухие места, начинает мнить себя выше, умнее, достойнее каждого, кого он встречает на пути. Происходит своеобразное противопоставление своего «я» всему, что окружает туриста. В еде он привередлив и не скрывает своего отвращения к местной пище, смотрит на все свысока, презрительно поджимая губы. По тем же причинам некоторые туристы смеются над местными обычаями и допускают оскорбительные действия. Правда, это в большинстве случаев происходит не умышленно, а исключительно по незнанию этих обычаев, но сущность национальной политики советской власти в том и заключается, что каждая народность получила широкую возможность для развития своей культуры.

Не высокомерие должно быть во взаимоотношениях между людьми, говорящими на разных языках, а товарищеское уважение, помощь, необходимая поддержка. Турист должен с полным вниманием относиться к местным жителям, хотя бы и стоящим на более низкой ступени культурного развития; он обязан в корректной форме указать на замеченные им неправильности, проявление пережитков прошлого, а где к этому позволяет обстановка, провести разъяснительную работу. Его долг не только сделать такие указания на месте, но и внести свои предложения в те местные организации, которые ведут культурно-воспитательную работу.

Одна из многочисленных и больших задач советской власти — поднять культурность отсталых народностей, и в этой работе каждый турист обязан принять посильное участие.

Первая помощь

Каждому туристу необходимо знать хотя бы самые основные способы подачи первой помощи при заболеваниях и несчастных случаях.

Вдали от населенных мест, при невозможности получить врачебную помощь, даже самое небольшое заболевание, если не при-

нять своевременных мер, может вызвать серьезные последствия.

Необходимо выяснить наличие медпунктов на всех этапах маршрута.

Ниже приведен перечень возможных в пути заболеваний и повреждений и простейших способов оказания первой помощи при них.

Знание этих способов не освобождает от необходимости, прежде чем отправиться в туристское путешествие, получить указания и советы врачей, а еще лучше прослушать краткосрочные курсы по оказанию первой помощи.

Ангина. Полоскать горло утром и вечером слабым раствором иода (3 капли на стакан воды) или раствором в воде марганцевокислого калия (1—2 кристаллика на стакан воды); на ночь желательно ставить согревающий компресс на горло.

Горная болезнь. Признаки горной болезни: тошнота, рвота, головокружение, носовые кровотечения, головная боль, сонливость, потеря аппетита и т. д. При появлении признаков горной болезни самое радикальное средство для борьбы с ней — это спуститься вниз. При головной боли можно давать пирамидон (0,25), кофеин с фенацетином; при сердечной слабости — кофеин, камфору, валериану.

Боли в животе. Положить грелку на жи-

вот. Принимать опийную настойку (6—8 капель на прием в воде), капли д-ра Иноземцева. Соблюдать диэту. При поносах — касторовое масло, а затем три раза в день порошки бисмута с салолом. Диэта также необходима. При запоре — английская соль, клизма.

Кровотечение из носа. Остановиться и запрокинуть голову, положить холодный компресс на переносицу. Если кровотечение не проходит, то лечь на спину и вложить в обе ноздри тампоны из ваты, смоченной в 3%-ном растворе перекиси водорода.

Морская болезнь. При первых признаках болезни стараться смотреть на неподвижные предметы: берег, звезды и др. (отвлечь свое внимание), сосать лимон. При появлении головокружения и тошноты — лечь на спину (обязательно на свежем воздухе), не закрывая глаз, и положить на лоб полотенце, смоченное холодной водой.

Потертости ног. Лучшее средство — паста Лассара, тугое бинтование потертых мест или наминов, смазывание их иодом. Переменить обувь на более свободную.

Обморок. Уложить пострадавшего в положение, при котором голова находится ниже уровня ног, расстегнуть одежду, опрыскивать голову и надчревную область холодной водой, давать нюхать нашатырный спирт. Если появилась рвота, наклонить голову на

бок. После возвращения сознания дать пострадавшему 15—20 эфирно-валериановых или гофманских капель, напоить горячим чаем или кофе.

Ожог. При солнечном ожоге (злоупотребление солнечными ваннами) смазать пораженные места вазелином или каким-либо несоленым жиром, например сливочным маслом, гусиным салом или топленым маслом. В более тяжелых случаях — прикладывать полотенце, смоченное 0,5—3%-ным раствором марганцевокислого калия. Если образовались пузыри, осторожно обтереть пораженную часть бензином и положить антисептический бинт (индивидуальный пакет); можно употреблять также и примочки из свинцовой воды или из 0,05%-ного раствора марганцевокислого калия. Раствор можно делать самому: в кипяченой воде растворить несколько кристаллов марганцевокислого калия до розового раствора.

При ожоге от огня посыпать обожженные места содой, при появлении пузырей применять средства, указанные выше при солнечном ожоге.

Обморожение. Осторожно растирать холодной водой или снегом обмороженное место до тех пор, пока не покраснеет кожа, затем то же место продолжать растирать суконкой. После этого пораженные места смазать гусиным жиром или вазелином.

Переломы костей. При закрытом переломе осторожно перевязать и отправить пострадавшего на ближайший медпункт. При открытом — положить на рану кусок марли, пропитанной иодом, кожу вокруг раны смазать иодом. Осторожно перевязать пострадавшего (лучше по бокам конечности во всю ее длину положить шины: дощечки, альпеншток, ледоруб и др.) и отправить на ближайший медицинский пункт.

Вывихи. Сделать перевязку. Избегать движений. Массировать сустав нельзя. Пострадавшего направить на ближайший медпункт.

Порезы и раны. Залить рану или порез иодом и перевязать ее. Если впоследствии рана будет гноиться, накладывать на нее марлю, смазанную ксероформовой мазью, и перевязывать два раза в день.

Поражение молнией. Положить пострадавшего на спину (обязательно на свежем воздухе), приподняв его голову; освободить от стесняющей одежды, опрыскивать голову холодной водой, производить искусственное дыхание, растирать виски и грудь спиртом. Если есть переломы или ожоги, оказать соответствующую помощь. После прихода пострадавшего в сознание уложить его в спокойном месте. Укутать его теплыми одеялами, напоить горячим, крепким чаем с вином или водкой.

Рвота. Глотать кусочки льда или пить хо-

лодную воду редкими глотками. Принять гофманские капли.

Сердцебиение. Давать внутрь валериановые капли.

Солнечный удар. Холодное обливание, холодное обтирание, холодный компресс на голову, искусственное дыхание.

Угар. Вынести пострадавшего на свежий воздух, давать нюхать нашатырный спирт, к ногам приложить горчичники. В тяжелых случаях — искусственное дыхание.

Укусы ядовитых змей и насекомых. Тщательно обмыть рану, прижечь ляписом или раскаленной проволокой. Внутрь давать алкоголь (водку). Перевязать укушенное место и отправить пострадавшего на ближайший медицинский пункт или на специальную Пастеровскую станцию для прививок.

Утопление. Очистить нос и рот от песка и тины. Положить пострадавшего животом к себе на колено так, чтобы свисала голова, и надавливать на спину. После выхода воды из пищеварительных органов положить пострадавшего горизонтально, раздеть его и применить искусственное дыхание (в продолжение 1 часа и более). Когда к пострадавшему начнет возвращаться сознание, массировать его ноги и руки по направлению от периферии к сердцу, а затем дать ему выпить горячий чай или кофе с вином. После этого завернуть его в теплое одеяло.

Растяжение связок сустава. Туго забинтовать поврежденное место. При повреждении суставов руки — подвесить ее на косынке или марле, при повреждении суставов ног — уложить пострадавшего. Массировать можно только, начиная со второго дня. Делать согревающий компресс.

Ушиб. Прикладывать холодный компресс, а затем наложить на ушибленное место давящую тугую повязку.

Как уже сказано, при оказании первой помощи утонувшему применяют искусственное дыхание.

Способ искусственного дыхания по Сильвестру состоит в следующем. Пострадавшего надо положить на спину, под которую (ниже лопаток) подложить сверток одежды. Освободить пострадавшего от стесняющей его одежды. Вытянуть у него язык наружу и придерживать его пальцами через чистое полотенце или платок. Стать у изголовья, захватить руки пострадавшего за предплечья выше кистей и вытянуть их вверх и назад за голову пострадавшего, удерживая в вытянутом положении 2 сек. (вдох). Затем опустить руки к туловищу и произвести сильное давление на грудную клетку также в продолжение 2 сек. (выдох). Повторять эти движения ритмично (14—16 раз в минуту), пока не вернется сознание и не восстановится нормальное дыхание. Искусственное

дыхание желательно производить вдвоем с помощником. Помощник во время выдоха должен нажимать своими ладонями на нижнюю часть грудной клетки пострадавшего с боков.

Во всех случаях серьезных повреждений необходимо немедленно отправлять пострадавших на ближайший медицинский пункт для получения квалифицированной врачебной помощи.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АДРЕСА ДОМОВ ТУРИСТА ТЭУ на 1937 г.

Москва, Арбат, 57, вход с ул. Веснина.
Ленинград, ул. Белинского, 13.
Мичуринск, Гоголевская, 63.

В Карелии и в Заполярье

Ст. Сорокская, Кировской ж. д. — Городская гостиница.
Медвежья Гора, Кировской ж. д.—гостиница Беломорско-Балтийского канала им. т. Сталина.
Кировск (б. Хибиногорск).
Мурманск.

По Волге

Горький, Краснофлотская ул., 52.
Селигер — гор. Осташков, Калининской обл., с. Неприе.

На Украине

Киев, ул. Коминтерна, 2.
Одесса, ул. Короленко, 5.
Херсон, ул. 1 мая, 9.
Б. Запорожье (Днепрогэс) — левый берег Днепра, 7-й поселок, д. 5.

В Крыму

Бахчисарай, ул. Чурук-Су, д. 146.
Севастополь, ул. Энгельса, д. 17.
Симферополь — Новый город, ул. Шмидта, д. 3.
Алушта, Первомайская ул., Дом туриста.
Ай-Петри.
Суат — урочище Суат, лагерь туристов.
Алупка, ул. 10-летия Октября.
Госзаповедник — б. Козьмодемьяновский монастырь.
Судак — Береговая полоса.
Феодосия, ул. Карла Маркса, д. 44.
Керчь, ул. Розы Люксембург, д. 8.
Ялта, Виноградная ул., д. 8.

На Кавказе

По Черноморскому побережью

Сочи, ул. Войкова, д. 46.
Аше — железнодорожная платформа Аше в 25 км от Туапсе.
Сухуми — близ остановки автобуса у Военного городка.
Псырцха (б. Новый Афон).
Красная Поляна — сел. Красная Поляна Азово-Черноморского края.
Хоста — курорт Азово-Черноморского края.

На трех перевальных дорогах

Военно-Грузинской

Орджоникидзе, Ростовская ул., д. 11.
Казбек — сел. Казбек ССР Грузии.

Лагерь «Девдорак» — село Гвелеты, лагерь у Девдоракского ледника.

Пассанаури — селение Душетского района ССР Грузии.

Тбилиси, ул. Саба-Сулхана (б. Фрейлинская), д. 11.

Батуми, ул. Кирова, д. 68.

Зеленый Мыс.

Военно-Осетинской

Алагир, Ущельская ул., д. 27.

Цей — Цейское ущелье, лагерь туристов.

Лагерь «Цей» — Цейское ущелье, альпинистский лагерь.

Бурон — сел. Бурон Северо-Осетинской АССР.

Северный Приют Мамисонского перевала.

Мамисон — хижина на Мамисонском перевале.

Шам-Шови — курорт Шам-Шови Онийского района ССР Грузии.

Кутаиси, 2-й пер. Шота Руставели, д. 3.

Военно-Сухумской

Кисловодск, Пикетная ул., 18.

Ежово-Черкесск (б. Баталпашинск), Красная ул., 32.

Теберда — курорт Теберда Карачаевской авт. обл.

Домбай — Домбайская Поляна.

Лагерь «Алибек» — Домбайская Поляна, 7 км в сторону ледника Алибек.

Северный Приют Клухорского перевала.

Южный Приют Клухорского перевала.

Ажары — село Ажары Абхазской АССР.

Латы — село Латы Абхазской АССР.

Цебельда — Абхазская АССР. Село Цебельда.

На высокогорных маршрутах Центрального Кавказа

Нальчик — Вольный аул.

Тегенекли — Баксанское ущелье, с. Тегенекли Каб.-Балкарской АССР.

Местиа — Сванетия, г. Местиа.

Северный Приют перевала Бечо.

Лагерь «Адыл-Су» — ущелье Адыл-Су, альпинистский лагерь.

Северный Приют перевала Донгуз-Орун.

Зугдиди — Грузинская ССР, г. Зугдиди, ул. Берия, д. 23.

Приют Миссес-Кош — ущелье Безинги.

Северный Приют Твиберского перевала.

В Западной Сибири

Новосибирск, ул. Ленина, Вокзальная гостиница.

Сталинск — ст. Кузнецк, дом отдыха Тополь-ника.

Бийск, ул. Льва Толстого, д. 65.

Аскат — 170 км по шоссе от г. Бийска Ойротской авт. обл.

Лагерь «Чуйские Альпы» — Ойротия, Чуйский тракт, с. Чеган-Узун, от которого еще 58 км пройти пешком.

ОБСЛУЖИВАНИЕ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ТУРИСТОВ НА МАРШРУТАХ ТЭУ

а) Прокатные фонды снаряжения

Москва: палатки, рукзаки, горные ботинки, спальные мешки, кошки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Ленинград: палатки полудатские и высоко-

горные, рукзаки, спальные мешки, кошки, ледорубы, альпийские веревки.

Кировск: палатки, рукзаки, горные ботинки, спальные мешки, кошки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Селигер: палатки, рукзаки, лыжи.

Крым

Алушта: палатки, рукзаки, горные ботинки, альпийские веревки.

Черноморское побережье

Гагры — палатки.

Красная Поляна: палатки, рукзаки, горные ботинки, альпийские веревки.

Военно-Грузинская и Военно-Осетинская дороги

Цей: палатки, рукзаки, горные ботинки, кошки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Казбек: палатки, рукзаки, горные ботинки, кошки, ледорубы, альпийские веревки.

Пассанаури: палатки, рукзаки.

Военно-Сухумская дорога

Теберда: палатки полудатские и высокогорные, горные ботинки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Домбай: палатки полудатские и высокогорные, рукзаки, горные ботинки, кошки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Балкаро-Сванский маршрут

Нальчик: палатки полудатские и высокогорные, рукзаки, альпийские веревки.

Тегенекли: палатки полудатские и высокогорные, рукзаки, горные ботинки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Кругозор: палатки полудатские, горные ботинки, ледорубы, альпийские веревки.

Местиа: палатки, рукзаки, горные ботинки, кошки, ледорубы, альпийские веревки, лыжи.

Алтай

Аскат: палатки, рукзаки, горные ботинки.

Артыбаш: палатки, рукзаки.

Бийск: палатки полудатские и горные, рукзаки, спальные мешки, горные ботинки, ледорубы, кошки.

б) Удешевленные ночлеги

1. Алупка
2. Алушта
3. Артыбаш
4. Аскат
5. Аше
6. Домбай
7. Заромаг
8. Зеленый Мыс
9. Казбек
10. Кировск
11. Красная Поляна
12. Кругозор Эльбруса
13. Местиа
14. Нальчик
15. Орджоникидзе
16. Пассанаури
17. Псырцха
18. Севастополь
19. Селигер
20. Сухуми
21. Теберда
22. Тегенекли
23. Цей
24. Шови

В указанных пунктах самодеятельные туристы могут получить напрокат полудатскую палатку и пользоваться всеми услугами Дома туриста (кипяток, душ, культобслуживание, пользование библиотекой, камерой хранения и т. п.) по цене 1 рубль за день.

в) Хранение велосипедов

1. Алупка
2. Алушта
3. Бахчисарай
4. Гагры
5. Казбек
6. Орджоникидзе
7. Пассанаури
8. Псырцха
9. Севастополь (с велостанцией по прокату машин)
10. Симферополь
11. Сочи
12. Сухуми
13. Тбилиси

В указанных пунктах при домах туриста организовано хранение велосипедов, имеются необходимые инструменты для первичного ремонта.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Подготовка к путешествию
Общие указания 3
Физическая пригодность для туризма . . . 6
Выбор района 8
Разработка маршрута . . . 12
Работа с книгой и картой . 15
Работа в пути 19
Тренировка 24
Снаряжение 26
II. Проведение путешествия
Пешеходный туризм 65
Горный туризм . . . 78
Верховой туризм 114
Велосипедный туризм . 127
Водный туризм . . . 134
Лыжный туризм 142
Что должен знать каждый турист . . 150
Приложения
Адреса домов туриста ТЭУ на 1937 г. 170
Обслуживание самодеятельных туристов на маршрутах ТЭУ . . 173

Цена 1 р. 10 к., переплет 50 коп.

Редактор *В. И. Прилуцкая.* Техн. редактор *З. А. Миронова.*

ОГИЗ — ФИТ № 1089. Сдано в производство 21/V-37 г. Подписано к печати 11/VIII-37 г. Бумага 60 × 92 см, 1/32 доля. Печатных листов 10,5, у-а. л. 5,6. Бумажных листов 5,25. Колич. знаков в печ. листе 41 000. Тираж 5 000. Заказ 396. Мособлгорлит Б- 4560.

17-я ф-ка нац. книги ОГИЗ'а РСФСР треста „Полиграфкнига". Москва, Шлюзовая наб., д. 10.

Цена 1 р. 60 к.

Продажа во всех магазинах Книготоргового объединения. Заказы направлять: Москва, МОГИЗ. „Книга почтой". Высылка наложенным платежом без задатка.